

તનદરોસતીની સંભાલ.

જુદી જુદી વયે જણાતાં દરદો—તેમની
પારખ તથા માવજત કરવા સંબંધી ટુકડી
સુચના તથા સાદા ઓપાયો, અને
બીજી કેટલીક સમજ.

મુંબઈ,

મુંબઈ સમાચાર છાપખાનામાં

માણિકજી પરજેરજી મીનાચેલર હામજનાએ

છાપયું છે.

સને ૧૮૮૬.

આ વ્યાપકી કાયદા પ્રમાણે રેજીસ્ટર કરાવી છે.

ખોલાઓ.

માણસની જીંદગીમાં જુદે જુદે વખતે શરીરની સંભાલ કેવી રીતે કરવી જોઈએ, તે સંબંધી સાદા અને ટુંક સુચનાઓ આ આપણીમાં સમાવવામાં આવી છે. દરદોની સાધારણ નીશાનીઓ, તેમની માવજત કરવાની સમજ, અને તેમના સાદા અને સાધારણ ઉપાય જ્ઞાના, ફક્ત રૂપે આપવામાં આવ્યા છે. સુચનાઓનો હેતુ, દરદોનો આગમજથી ઉપાય લઈ તેમને થતાં અટકાવવાનો, અને જ્યાં તે થયા હોય ત્યાં તેમની માવજત વીશે ઘટતી સલાહો આપી તર્પીયનાં કામમાં રોહેલાઈ કરી આપવાનો છે.

આપણીના છ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. પેટેલા ચારમાં, પચપણ, જવાની, અઘોર વય તથા ઘરપણમાં થતાં ખાસ દરદોને લગતી સુચનાઓ સમાવી છે. પાંચ-મામાં, સઘલી વખતે ઊપયોગી થઈ પડે એવી શરીર સુખાકારી સંબંધી સાધારણ સમજ આપી છે; તથા છઠ્ઠામાં, કુટુંબના ઉપદોગ માટે ઘરમાં જથુક રાખવા માટે, સાધારણ દવાઓનો સંગ્રહ, તેમને તઈયાર કરવાની રીત સાથે, આપવામાં આવ્યો છે.

સર જેમસ પેન્જેટ, પ્રોફેસર હક્સલી, અરીકસેન, કરકસ, અને ખીજ હાલના વખતના જાણીતા વૈદ્યાનોનાં પુસ્તકો ઉપર આધાર લઈને પનાવવામાં આવેલા અંગરેજી ગ્રંથ ઉપરથી આ પુસ્તક રચ્યું છે.

સાંકલયું.

	સંકે.
નાનાં બાલકો, તેમની સંભાલ, આવજત, ઈં	
કલમો ૧-૧૮૦	૧
છંદગીની સરાસરી લંબાઈ, કં ૧	૧
બાલકને કેમ, ક્યારે, કેવો ખોરાક આપવો, કં ૨-૧૦	૧
બાલકમાં જખાન-ખંદ, કં ૧૧	૨
દુધની શીસીનો જોખમ-તે વાપરવાની રીત, કં	
૧૨-૧૬	૩
બાલક માટે “લાઈમ વાટર”, કં ૧૭-૩૬.	૩
ધવાડનારી ક્યારે અને કેવી રાખવી, કં ૧૮-૨૩.	૪
માતાનાં દુધની ખુટથી બાલકને થતી નુકશાની,	
કં ૨૪.....	૫
બાલકમાં તવાઈ જવાનું દરદ, કં ૨૫	૫
બાલક માટે ગાયનું દુધ, કં ૨૬.....	૫
” ગધેડીનું ” કં ૨૭, ૨૮	૫
ગધેડીનાં દુધને મલતી બનાવટ, કં ૨૯.....	૫
બનાવટનું ગાયનું દુધ, કં ૩૦	૬
બાલકનો તડકા તથા સરદીથી કરવો જોઈતો ખસાવ,	
કં ૩૧, ૩૨	૬
“ ખોટણીની દોરી ” નો વેહેમી ફતવો, કં ૩૩....	૬
ખુટીયા દાઢાંઓની જડી ખુટીઓ, કં ૩૪, ૩૫....	૬
બાલકને દાંત ફુટવાનો વખત; પાસા ક્યારે	
ચીરાવવા કં ૩૭-૩૯	૭
બાલકને થતા કરમ, કં ૪૦	૭

ખાલકને થતાં આંકરાં, કં ૪૧	૭
દાંત કુટયા આગમન કેવો ખારાક નહીં આપવો જોઈયે, કં ૪૨, ૪૩	૮
ધાવણ છોડ્યા પછીના ખારાક-ગોશનો ખારાક તથા લીલી તરકારો તથા ફરેટ ખાલકને કહ જોમરે આપી શકાય, કં ૪૫, ૪૬, ૪૭	૮
દુધીયા દાંત કેવી રીતે આવે છે, કં ૪૮.....	૯
બાલુક દાંત આવવાની જોમર, કં ૪૯-૫૧.....	૯
એરંડ્યા તથા રેવંચાનો જોલાળ નહીં આપવો જોઈયે, કં ૫૨	૯
સોતામખીનો જોલાળ, કં ૫૩	૯
નોમલકીમોની દવાઓ, કં ૫૪	૧૦
ખચાઓને અકેકથી જુદાં સુવાડ્યાં જોઈયે, કં ૫૫.	૧૦
ખચામાં જોડતા રોગો-તે વેલા લેવી જોઈતી સંભાલ, કં ૫૭, ૫૮, ૫૯	૧૦
શીતલા કડુડાવવાની જરૂર-તેમાં સંભાલ, કં ૬૦-૬૯	૧૦
ચરમામેર વાપરવા શીખવાની જરૂર, કં ૭૦.....	૧૨
શરીરની ગરમી-તનદગેસત હાલતમાં-તાવમાં, કં ૭૧-૭૫	૧૨
“ સકારલેટ ફીવર ” નામની તાવ, કં ૭૬	૧૩
ગોવર્ષ, કં ૭૭, ૮૧, ૮૫, ૮૭,	૧૩
તાઈફાઈડ તાવ, કં ૭૮, ૮૨, ૮૪.....	૧૩
સકારલેટ તાવ, કં ૭૯, ૮૦ ૮૬, ૮૭	૧૩
આંમડીમાંથી કુટી નીકળતાં ઝેરી દરદો, કં ૮૮, ૮૯.	૧૫
અધખડા-જરમન ગોવર્ષ-સહીયડ, કં ૯૦, ૯૨.	૧૫
ઊઠાટોયો ઠોંસો, કં ૯૩, ૯૫.....	૧૫

ગજસુણુ (ડીફથીરીયા), કં ૯૬	૧૬
સનેપાત, તાઘક્સ તાવ, કં ૯૭	૧૬
ગિડતી તાવો કઠ કઈ છે, કં ૯૮	૧૬
તાઘ/કાઘડ તાવનાં બીઆં, કં ૯૯, ૧૦૦	૧૬
તાવવાલા દરદીના ઝોરડાની ગરમી, કં ૧૦૧, ૧૦૨	૧૭
મરકી-જુદા જુદા વીસતારમાં ફેલાતી-તેનાં કારણો, કં ૧૦૩, ૧૦૫	૧૭
બઆને થતાં બલગમ બિપજનનારાં કાંતીજ દરદો, કં ૧૦૬	૧૭
કરમતી નીશાનીઓ, કં ૧૦૭	૧૮
સસો હોથ, કં ૧૦૮, ૧૦૯	૧૮
બઆનાં માથાંમાં પાણી, કં ૧૧૦	૧૮
ગજસુણામાં માવજત-તેની નીશાનીઓ, કં ૧૧૧, ૧૧૨	૧૮
આમડીનું દરદ-માથાની આમડીનું દરદ, કં ૧૧૩ ૧૧૪	૧૮
” નેટજ રેશ, કં ૧૧૫, ૧૧૬	૧૯
” “ દુથ રેશ, ” દાંત કુટતાં અને બીજા કારણથી થતું, કં ૧૧૭-૧૨૦	૧૯
બઆને બાહિરની કસરત, કં ૧૨૧	૨૦
” ઉપર થંડી હવાની અસર, કં ૧૨૨	૨૦
“ રીટિસ ” હાડકાં મૂડાઈ જવાનું દરદ, કં ૧૨૩	૨૦
વાંઠો બરડો અચ્ચપણથીજ અટકાવવો જોઈયે, કં ૧૨૪	૨૦
જાંગના થાપાના દરદની પેહોલી નીશાની, કં ૧૨૫ ૧૨૭	૨૦
ઘીરા પડતા હાથ પગની માવજત, કં ૧૨૮, ૧૩૧	૨૧

અચાને ખરતલ બનાવવાની ફીસીયારી, કં ૧૨૯,	
૧૩૦, ૧૩૨	૨૧
મોજાં-ગારટર, કં ૧૩૩	૨૧
અચાને કાન ઊપર મુકી મારવાનું માહું પરીણામ,	
કં ૧૩૪-૧૩૬	૨૨
આંખે આંખું દેખાવાની ફરયાદ, કં ૧૩૭	૨૨
અચાનાં હાડકાંનું વલી જવું, કં ૧૩૮, ૧૩૯ ...	૨૨
અચાઓમાં આડો છુટી જવાનું દરદ, કં ૧૪૦	
૧૪૨, ૧૪૩	૨૨
દાઝી જવાના અકસમાત, કં ૧૪૪-૧૪૯	૨૩
કાનને લગતાં દરદો, કં ૧૫૦-૧૫૨	૨૪
અચાનો સુવાનો ઓરડો, કં ૧૫૪, ૧૫૫	૨૪
પેટમાં દુખવાની ફરયાદ, કં ૧૫૬	૨૪
વાસી પાકિનો ગુણ, કં ૧૫૭	૨૫
અબાઈ-કીડ-દરાજ-ખુજલી, કં ૧૫૮-૧૬૩	૨૫
આડો આવવામાં થતી અડચણ, કં ૧૬૪	૨૫
બાલકના પેટમાં દુખવાની દેખીતીનીશાની, કં ૧૬૫	૨૬
આંતરડું ઊતરી પડવાનો મરજ-ઈંડયા રખરનો પતો-	
જંતર, કં ૧૬૬, ૧૬૭	૨૬
આંજણી, કં ૧૬૮	૨૬
અચાને થતી દરાજ, કં ૧૬૯-૧૭૧	૨૬
અહીનાં દરદથી થતું ભિજાનું દરદ, ૧૭૨, ૧૭૪..	૨૭
માતાની બાલક તરફની ત્રણ ફરજો, કં ૧૭૫, ૧૭૭	૨૭
પરજીભ લાંબી થવી, કં ૧૭૮	૨૮
ખીણવાડનારા સવપના-તેનાં કારણો, કં ૧૭૯....	૨૮
અચાના ઉધરભાવ માટે ત્રણ ચીજોની જરૂર,	
કં ૧૮૦	૨૮

જવાનીમાં લેવી જોઈતી તનદરોસતીની સંભાલ

વીશે સુચના, ક્રં ૧૮૧-૩૧૪	૨૯
જવાની પછી કેટલી લાંબી ઉમર કાલાડવાનો	
સંભવ રહે છે, ક્રં ૧૮૧	૨૯
જવાનીમાં આવવાનો વખત, ક્રં ૧૮૨, ૧૮૩....	૨૯
" " તેની નીશાની, ક્રં ૧૮૪....	૨૯
સ્ત્રીઓ કેટલી ઉમર સુધી ખ્યાને જનમ આપી	
શકે છે, ક્રં ૧૮૫	૨૯
હિસટીરીયા, ક્રં ૧૮૬-૧૯૩	૨૯
ખાલીનું દરદ અને તે વીશે કેટલીક સુચના, ક્રં	
૧૯૪-૨૧૭	૩૧
માણસનાં વજન અને જિંયાઈ વચ્ચે સંબંધ, ક્રં	
૨૧૮-૨૨૨	૩૫
ગિધરતાં છોકરાંઓની માવજત વીશે, ક્રં ૨૨૩, ૨૨૪	૩૬
ત્રીન સીકનેસ, છોકરીઓમાં થતું એક દરદ, ક્રં	
૨૨૫-૨૨૭	૩૬
નયુરેલજીઆ, માનતાંતુઓનું એક દરદ, ક્રં ૨૨૮	
૨૨૯	૩૬
કવીનસી, પરજીભ થતું ગુમડું, ક્રં ૨૩૧,	૩૭
લચકાયલા ભાગની માવજત, ક્રં ૨૩૨, ૨૩૩	૩૭
શરીરને તનદરોસત રાખવા માટેના સાદા ઉપાય,	
ક્રં ૨૩૪, ૨૩૫.....	૩૭
લચક આવવી, તેનો ઉપાય, વગેરે, ક્રં ૨૩૬-૨૪૦	૩૮
હાડકાંનું ભાંગવું, ક્રં ૨૪૧-૨૪૩.....	૩૮
જોડા ધા લાગી લોડી વેહેવું, ક્રં ૨૪૪-૪૭....	૩૯
શરીર ઉપર ગાંઠ થઈ આવવાની ટેવ, ક્રં ૨૪૮....	૩૯
જવાન માણસોમાં ખેસુધી આવી જવાનું દરદ, ક્રં	
૨૪૯	૪૦

ઘેલાપણું, કં ૨૫૦-૨૫૩	૪૦
બેબાની આવી શ્વાસ બંધ થઇ જવાનું ૬૨૬, કં ૨૫૪	૪૧
સલે ખમ (સરકમ,) તેના ઉપાય, કં ૨૫૫-૫૯, ૨૬૧	૪૧
માથે લોહી ચઢી જવાની ટેવ, કં ૨૬૦	૪૨
ધુંટણના સાંધાને લગતા નરમ ભાગને ઇજા, કં ૨૬૨	૪૨
આવાજ વીણે, કં ૨૬૩-૨૬૮	૪૨
ખીજ, કં ૨૬૯	૪૩
તંગ કપડાં ખઠીનું એક કારણ, કં ૨૭૦	૪૩
કસરતની જરૂર, કં ૨૭૧	૪૩
” સ્ત્રીઓ માટે, કં ૨૭૨	૪૩
હમેજ રહેલી વેલાએ શુદ્ધઆતમાં થતી નીશાની, તેના ઉપાય, કં ૨૭૩-૨૭૭	૪૩
હમેજવાલી સ્ત્રીઓમાં લોહી જવું, કં ૨૭૮, ૨૭૯	૪૪
જનમ આપતી વેલાની સંભાલ, કં ૨૮૦-૨૮૨....	૪૫
સુવાવડી સ્ત્રીને ઊડતા રોગથી દૂર રાખવાની કાજણ, કં ૨૮૩-૨૮૬	૪૫
ખમ્બાને કેટલી મુદત ધવાડવું જોઇયે, કં ૨૮૭, ૨૮૮	૪૫
ધવાડતી સ્ત્રીઓને છાતીપર થતાં ગુમડાં, કં ૨૮૯-૨૯૨	૪૬
ભરાઈ આવતી છાતી, કં ૨૯૩-૨૯૫	૪૬
ખોટણી બેસી જવી. મુજબ આવતી-ચીરા પડતી બોટણી, કં ૨૯૬-૨૯૯	૪૬
પેહેલું દુધ, કં ૩૦૦, ૩૦૧	૪૭

બાળકને જનમ આપવા પછીની માવજત, ક૦	
૩૦૨-૩૦૭	૪૭
જનમ આપતી વખતની પેદના, ક૦ ૩૦૮, ૩૦૯	૪૮
જોડ છોકરાં, ક૦ ૩૧૦	૪૮
અધુરે છોકરું જવાની નીશાની, ક૦ ૩૧૧	૪૮
કેટલે મહીને જનમતાં બાલકો જીવે છે, ક૦ ૩૧૨, ૩૧૩	૪૮
સુવાવડી સ્ત્રીના ઓરડાની ગોઠવણ, ક૦ ૩૧૪	૪૮
અધોડ વયમાં તનદરોસતીની લેવાવી જોઈતી સં- ભાલ વીશે, ક૦ ૩૧૫-૪૬૦	૪૯
અધોડ વય પછી કેટલી ઉંમર કાઢાડવાનો સંભવ રહે છે, ૩૧૫, ૩૧૬	૪૯
અધોડ વયનાં દરદો, ક૦ ૩૧૭	૪૯
તનદરોસત માણસનો ઓરાક, ક૦ ૩૧૮	૪૯
નાડીનો ધબકારો, ક૦ ૩૨૦-૩૨૩	૪૯
લોહીયાર માણસો-દોંગાં માણસો, ક૦ ૩૨૪-૩૨૬.	૫૦
ઊંઘ, ક૦ ૩૨૭-૩૨૯	૫૦
ફૂલાઓ અને ત્રીણી ફૂલીઓ, ક૦ ૩૩૦-૩૩૨	૫૧
પગની નસો જાડી થઈ બાહર નીકળી આવવી, ક૦ ૩૩૩, ૩૩૪	૫૧
ઊંઘવાનો વખત, ક૦ ૩૩૫, ૩૩૬	૫૨
ઊંઘ જતી રહેવાનાં કારણો, ક૦ ૩૩૯-૩૪૫	૫૨
ઊંઘ લાવવાના ઉપાયો, ક૦ ૩૪૬, ૩૪૭, ૩૪૯	૫૩
ઘોલીયાને કુરટીન નહીં જોઈએ, ક૦ ૩૪૮	૫૩
ખીંચાડતા સવપના, તેમનું કારણ, ક૦ ૩૫૦, ૩૫૧	૫૩
વાગવાની અને ખીજ ઇજનની સામડી પર અસર, ક૦ ૩૫૨	૫૪

દીલગુરદાનું દરદ, હારદ ડીઝીઝ, કં ૩૫૩-૩૫૮.	૫૪
ડીસપેપરીયા, હોજરીમાં થતો પવન, કં ૩૫૯	૫૫
નખલો દીલગુરદો, કં ૩૬૦-૩૬૨	૫૬
બદલુજમી-તેનાં કારણો-નીશાનીઓ-ગિપાયો, કં ૩૬૩-૩૭૬	૫૬
આખો વખત ખેસી કામ કરનાર માટે ખોરાકનો કોડો કં ૩૭૭-૩૮૪	૫૯
પૈપસીન વાધન, કં ૩૮૫	૬૦
બદલુજમીથી ઉપજતાં દરદો, કં ૩૮૬-૩૯૦	૬૦
કલેશ્યું અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારાં દરદો, કં ૩૯૧-૪૦૫	૬૧
એકાએક દીલ કમકમો આવવું, કં ૪૦૫	૬૩
મનના ખોટા ખ્યાલોથી નીપજતાં દરદો, કં ૪૦૬-૪૧૪	૬૩
પથરીનું દરદ, કં ૪૧૫-૪૧૭	૬૪
નખલો, કં ૪૧૮-૨૯	૬૫
સંધીવા, કં ૪૩૦-૪૩૮	૬૭
ધુમરી, કં ૪૩૯-૪૪૨	૬૮
વાયુના મરજ માટે ખાનડી, કં ૪૪૩	૬૯
ચુકો, કં ૪૪૪-૪૪૬	૬૯
અતીસાર-કાલેરા, કં ૪૪૭-૪૫૩	૬૯
તાવનાં દરદો, કં ૪૫૪-૪૬૦	૭૦
ઘડપણની વયમાં તનદરોસતીની લેવાવી જોઈતી સંભાલ, કં ૪૬૧-૬૧૧	૭૨
ઘડપણમાં જુદી જુદી ઊંમરો પછી કેટલાં વસ્તુ વરસો કાઢી શકાય છે, કં ૪૬૧-૪૬૬	૭૨
માણસની ઊંમર, કં ૪૬૭-૪૭૦	૭૩

છંદગીનોછેલો મોટો ફેરફાર-માત, કં ૪૭૧-૪૮૩	૭૩
મોટી ઉમરે થનાં દરદો-મીઠી પીસાબ જવાનો	
રોગ, કં ૪૮૪-૪૮૯	૭૫
માથે લોહી ચડી જવાનો મરજ, કં ૪૯૦-૪૯૯.	૭૬
“ બરોનકાઘટીસ ”-ફૂંસાં સાથે સંબંધ રાખનારી	
ગલાંની નલીનું દરદ, કં ૫૦૦-૫૧૦	૭૭
પોલટીસ, પલાસઠર, વગેરે, તથા કરવાની રીત,	
કં ૫૧૧-૫૧૮	૭૯
દોંગાપાણું-અને તે ઓણું કરવાના ઉપાય, કં	
૫૧૯-૫૩૮	૮૦
પાઠાનું દરદ, કં ૫૩૯-૫૪૯	૮૨
લકવો અને બીજાં પ્રાણુધાતક દરદો, કં ૫૫૦-૫૬	૮૪
નાસુર, કં ૫૬૦-૫૬૫	૮૫
હરથ, કં ૫૬૬-૫૭૧	૮૬
બુઢી વયમાં માંસનું સુન મારી જવું, કં ૫૭૨-૭૬	૮૭
પીસાબના કુકાને લગતાં દરદો, કં ૫૭૭-૫૮૨ ...	૮૭
પથરી, કં ૫૮૩-૫૯૨	૮૮
જલંદર, કં ૫૯૩	૮૯
ભેજું પોચું થઇ જવાનું બુઢી વયનું દરદ, કં	
૫૯૪-૫૯૮	૮૯
થંડી અથવા સરદીથી બુઢાપામાં ઊપજતાં દરદો, કં	
૫૯૯-૬૧૧	૯૦
શરીરની સંભાલ લેવા સંબંધી પરચુટણ સુચના	
ઓ, કં ૬૧૨-૬૧૪	૯૨
જલદી જરૂર પત થતો ઝોરાક, કં ૬૧૨-૬૧૪ ...	૯૨
દરદીની માવજત કરનારે પોતાની તંદરૂસતીની	
લેવી જોઇતી સંભાલ, કં ૬૧૫-૬૨૨	૯૨

તંગ કપડાં પેહેરવાના ગેરફાયદા, ક્રં ૬૨૩-૬૨૫.	૯૪
ચાલુ કબજામાં માટે સેલેલો ઉપાય, ક્રં ૬૨૬....	૯૪
સગપણનાં લગનના ગેરફાયદા, ક્રં ૬૨૭.....	૯૫
રાતનું આણું લેવાનો બંધ ખસતો વખત, ક્રં ૬૨૮, ૬૨૯	૯૫
દરેક ઘરમાં દવાખા માપવાનું ગલાસ રાખવાની જરૂર, ક્રં ૬૩૦	૯૫
ઘર પસંદ કરવા સંબંધી ઇંગ્લીશ સુચનાઓ, ક્રં ૬૩૧-૬૩૩	૯૫
આંખ—પાડી આંખનો ઉપાય, ક્રં ૬૩૪, ૬૩૫.	૯૬
માથે લોહી ચઢી જવાના મરજથી ખમતારાઓ ને એક સુચના, ક્રં ૬૩૬	૯૬
દારૂના ઉપયોગના સંબંધમાં સુચનાઓ, ક્રં ૬૩૭-૬૪૦.....	૯૭
વીજલીથી મરણ પામતાં માણસનાં શરીરની થતી હાલત, ક્રં ૬૪૧.....	૯૭
ઝેર ઊતારવાના ઉપાય, ક્રં ૬૪૨-૬૪૬	૯૮
એરંડીઆનો જીવાળ લેવાની સજીથી સારી રીત, ક્રં ૬૪૭	૯૮
ધાસતી ભરી ખેલાનીનાં દરદો, ક્રં ૬૪૮, ૬૪૯....	૯૯
મરણ પામેલાં માણસનો એરંડો, ક્રં ૬૫૦-૬૫૩.	૯૯
આંખમાં બંધાતો માતીઓ, ક્રં ૬૫૪-૬૫૬....	૧૦૦
હડકાયા કુતરાનું કરડવું, ક્રં ૬૫૭, ૬૫૮	૧૦૦
“ફ્લોરલ” દવાખાના ઉપયોગ, ક્રં ૬૫૯, ૬૬૦ ...	૧૦૦
મહેનત તથા ચીંતાની શરીર ઉપર અસર, ક્રં ૬૬૧	૧૦૧
વારંવાર નાણાવાની જરૂર, ક્રં ૬૬૨	૧૦૧

આસક કેવી રીતે પાચન થાયછે, ક્રં ૬૬૩, ૬૬૪.....	૧૦૧
નહી જણાયલાં કારણથી મરણ પામતાં માણસની	
લાશ તપાસવાની જરૂર, ક્રં ૬૬૫, ૬૬૬	૧૦૨
શરીરમાં ખુશ્મી બરી તે જાતવી રાખવાની રીત,	
ક્રં ૬૬૭-૬૭૧	૧૦૨
દરેક માણસ માટે પુરતી તાજી હવાની જરૂર,	
ક્રં ૬૭૨-૬૭૬	૧૦૩
પડત કુવાઓ, ગટરો, વગેરે, આગત જવાનો	
જોખમ, ક્રં ૬૭૭, ૬૭૮	૧૦૪
કલિરા, ક્રં ૬૭૯	૧૦૫
સહીઅડ, ક્રં ૬૮૦-૬૮૩	૧૦૫
“નપુરેલજીઆ” નામનું તંતુઓને લગતું દરદ,	
ક્રં ૬૮૪-૬૮૯	૧૦૬
માથાનો દુખારો તથા તાવ, ક્રં ૬૯૦-૬૯૨.....	૧૦૭
તંતુઓ ઉપર થયેલી અસરથી સાદનું ખિસી જવું,	
ક્રં ૬૯૩	૧૦૭
“હે ફીવર” અથવા ઘાસની તાવ, ક્રં ૬૯૪, ૬૯૫	૧૦૭
“ધનફુલુએનઆ” નામનું સરદ હવાથી ઉપજતું	
દરદ, ક્રં ૬૯૬-૬૯૮	૧૦૮
હાંફણ, ક્રં ૬૯૯-૭૦૩	૧૦૮
ખનીજ ભિન્નવાત્તાં દવાના ગુણુ ધરાવનારાં પાણી,	
ક્રં ૭૦૪-૭૧૬	૧૦૯
કપડાં સ્વચ્છ બિઠતાં લેવો જોઈતો ઉપાય, ક્રં ૭૧૭.	૧૧૧
“લાફીંગ ગાસ ” “ ક્લોરોફોર્મ ” વગેરે વાપર	
તાં લેવી જોઈતી સંખાલ, ક્રં ૭૧૮, ૭૧૯	૧૧૧
હું લાગવી, ક્રં ૭૨૦-૭૨૩	૧૧૧
આરીથી નાહવાનો કાયદો, ક્રં ૭૨૪-૭૨૬	૧૧૨

મોજાં ઊપર તંગ ગારર આંધવાના ગેરફાયદા, કં	
૭૨૭, ૭૨૮	૧૧૩
પેટમાં આંકડી આવવાનો ઉપાય, કં ૭૨૯	૧૧૩
લોહી કણડાવવા માટે મેલવામાં આવતી જલો, દો	
રે, વગેરે, કં ૭૩૦-૭૩૭	૧૧૩
બેહરાપણાનું એક કારણ અને તેનો ઉપાય, કં	
૭૩૮, ૭૩૯	૧૧૫
મુમડાં, કં ૭૪૦.....	૧૧૫
અડગરી અથવા હેડફો, કં ૭૪૧-૭૪૩	૧૧૫
દોવાલ ઊપર રંગીન કાગળ જડવાના ગેરફાયદા,	
કં ૭૪૪	૧૧૬
ડુખી જવાથી નીપજતાં અકસમાત અને મરણ,	
કં ૭૪૫-૭૫૩	૧૧૬
ખોરાક તથા પાણીથી કેટલો વખત દૂર રહી	
શકાય ? કં ૭૫૪-૭૫૯	૧૧૭
ઉડતા રોગોના એપ-તેની સામે સાવચેતીના	
ઉપાય, કં ૭૬૦-૭૬૩	૧૧૮
નસકોરી કુટવાની ટેવ-તેનો ઉપાય, કં ૭૬૪-૬૫. ૧૧૯	
નાહાવાના ફાયદા-તેની જુદી જુદી રીત, કં	
૭૬૬-૭૭૦	૧૧૯
દાઢી રાખવાનો ફાયદો, કં ૭૭૧	૧૨૦
આંકડી આવવી-તેના ઉપાય, કં ૭૭૨.....	૧૨૦
આઈસ કેમ મુકવું, કં ૭૭૩-૭૭૬	૧૨૦
“ વાટર-એડ ” (પાણીની તલાઈ) તથા તેનો	
ઉપયોગ, કં ૭૭૭-૭૮૩	૧૨૧
“ સેટેથોસકોપ ” નો ઉપયોગ, કં ૭૮૪-૭૮૫ ..	૧૨૨
આંટણ, મસા, વગેરે, કં ૭૮૬-૭૮૯	૧૨૨

આંખના અક્ષમાતોમાં તખીયની મદદ, ક્રં ૭૯૦	૧૨૩
દુધની પરીક્ષા કેમ કરવી, ક્રં ૭૯૧-૭૯૫	૧૨૩
પગનાં આંગલાનાં નખ માસમાં પેસી જાય તે	
માટે ઊપાય, ક્રં ૭૯૬-૭૯૮	૧૨૪
માંદા પડવાનો ઢોંગ, ક્રં ૭૯૯-૮૦૧	૧૨૪
પોલટીસને માટે અલસીના આટો, ક્રં ૮૦૨	૧૨૫
આંખનાં ટોપાનો સોજો, ક્રં ૮૦૩	૧૨૫
કેટલીક તકયાર આવતી દવાઓની ખનાવટ વીશે,	
ક્રં ૮૦૪-૮૦૭	૧૨૫
લોહાંના ભિલવાજા પાણી, ક્રં ૮૦૮, ૮૦૯	૧૨૫
કેફી વસતુઓ વાપરવાનો એક ગેરફાયદો, ક્રં ૮૧૦	૧૨૬
જીદા જીદા ખોરાકો જરૂર પડવાના વખત, ક્રં	
૮૧૧-૮૧૬	૧૨૬
ખોરાક આવીને ખાવાની જરૂર, ક્રં ૮૧૭, ૮૧૮	૧૨૭
શરીરમાંથી બહાર જતા નકામાં પદારથો, ક્રં	
૮૧૯, ૮૨૦	૧૨૭
ભિજાનું વજન, ક્રં ૮૨૧	૧૨૭
દીલનું વજન, ક્રં ૮૨૨	૧૨૭
કુકાનું વજન, ક્રં ૮૨૩	૧૨૭
હાલોવેન્ડી ગોલીઓ તથા મલમ ખનાવવાની રીત,	
ક્રં ૮૨૪-૮૨૬	૧૨૭
પગમાં પરસેવો થઈ અળત બજવી, ક્રં ૮૨૭-૮૨૯	૧૨૮
આંગલીમાં ભોકાયેલો કાંટો કાઢાડવાની રીત, ક્રં	
૮૩૦, ૮૩૧	૧૨૮
નખધર, ક્રં ૮૩૨-૮૩૪	૧૨૮
દાંતની સંભાલ, ક્રં ૮૩૫-૮૩૯	૧૨૯
ખાજ ખરી પડવા તથા સફેદ થવા, ક્રં ૮૪૦-૮૪૩	૧૩૦

આમડીપર પડતા ચીરાનો ધલાજ, કં ૮૪૪ ૧૩૦
“ ગલાનડરસ ” નું દરદ, કં ૮૪૫-૮૪૭ ૧૩૦
સ્કરવીનું દરદ, કં ૮૪૮-૮૪૯ ૧૩૧
અચાંચો તથા બ્રહ્માંચો માટે દુધ તથા ચરવાની	
રીત, કં ૮૫૦ ૧૩૧
વાહન તથા ઇંડિની દાઝ માંદા માણસ માટે, કં	
૮૫૧ ૧૩૧
પેટ રસતે ખોરાક દાખલ કરવો, કં ૮૫૨ ૧૩૧
કલોરાકારમ વાપરવા વીશે ચેતવણી, કં ૮૫૩	
-૮૫૯ ૧૩૨
કેટલાક તથા ચરવા આવતા પાણીદરોની અનાવટ, કં	
૮૬૦-૮૬૩ ૧૩૨
રેલવેપર યતા અકસમાતોની તાંતુઓ ઊપર અસ	
ર, કં ૮૬૪-૮૬૭ ૧૩૩
જુદી જુદી ઉમરે લેવો જોઈતો દવાહનો જથ્થો,	
કં ૮૬૮-૮૭૨ ૧૩૪
શીતલા તથા સહીઅડ, કં ૮૭૩, ૮૭૪ ૧૩૪
ઊડતા રોગવાલા દરદીનો ઓરડો સાફ કરવાની	
રીત, કં ૮૭૫, ૮૭૬ ૧૩૫
દીલ અથવા રૂદ્ધની કામ કરવાની રીત, કં ૮૭૭	
-૮૭૯ ૧૩૫
હવાના ફેરફાર માટે જગા પસંદ કરવાના સંબંધ	
માં સુચના, કં ૮૮૦-૮૮૫ ૧૩૬
ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઈઓ અનાવવાની	
રીત ૧૩૮
માણસનાં દુધને મલતું અનાવટનું દુધ ૧૩૮
ખીમાર માણસો માટે પુડીંગ અનાવવાની રીત ૧૩૮

ખહીવાલા દરદોઝો માટે એક મનપસંદ પ્રવાહી....	૧૩૯
ઊંઘ લાવવા માટે તથા સખત સલખમનાં દરદ	
માટે ધરગતુ દવા	૧૩૯
નખલાઈનાં દરદોમાં ખાનડી અને ઇંડાંની મેલવણી.	૧૪૦
ધાવણુ મુકાવતાં અને તીક્ષ્ણ દરદોમાં ખાલકો	
માટે પાઉની જોલી	૧૪૦
ખીમારની માવજત કરનાર માણસ માટે એક દવાઈ.	૧૪૧
હાંફણુ આંકડી ચુકો વગેરે દરદોમાં ઇથરનું	
મીકસચર	૧૪૧
ખોરાક જરૂર પત થવા માટે ખાણાની આગમજ લે	
વાની ગોલીઓ	૧૪૧
અતીસારના રોગ માટે એક દવાઈ	૧૪૨
દોંગાપણ તથા ઊંચાં અને સવાદીષ્ટ પકવાનોથી	
ખીગડેલી હોજરી માટે એક હલકો જીલાખ ..	૧૪૨
તાવનાં દરદમાંથી ઉઠવા પછી તથા તરેહવાર કાર	
જોથી નખલા પડેલા તંતુઓને જોર આપવા	
માટે તાનીક	૧૪૩
કમેજનાં કેટલાંક દરદો માટે ગોલીઓ	૧૪૩
ચાલુ કબજયાત મટાડવા માટેની ગોલી	૧૪૪
લચકાયલા તથા દાઝી ગયલા ભાગો ઉપર લગાડવા	
માટે લોશન	૧૪૪
જીવાન સ્ત્રીઓમાં થતાં નખલાઈ તથા લોહી ખી	
ગડવાનાં દરદો માટે દવા	૧૪૫
લચક, નજલો, સંધીવા, વગેરે, દરદો માટે લીનીમેંટ.	૧૪૫
અજીરણુ, કમેજની મંદ હાલત, પીત, વગેરે, માટે	
દવાઈ	૧૪૬
લચકાયલા, દોલાયલા, અને ખલેલા શરીરના ભાગો	
ઉપર લગાડવાનું લોશન	૧૪૬

નજલો થવાની નીશાની દેખાતાં તથા સખત સં	
ધીવા માટે એક દવા.....	૧૪૬
પીસાળના કુકાને લગતાં દરદો માટે એક અકસીર	
ઉપાય	૧૪૭
બચાંને હોજરીમાં ખટાસ થવાનાં તથા પેટમાં દુ	
ખવાનાં દરદ માટે મીઠસચર	૧૪૭
બેથી ચાર વરસનાં બાલક માટે એક હલકો જીલાબ.	૧૪૮
બચાંમાં થતાં કરમ, આંકડી તથા પીતનાં દરદો મા	
ટે એક જીલાબ	૧૪૮
ઘાંટી બેસવાનાં, ગલુ સુઝી આવવાનાં તથા પરજી-	
ભ મોટી થવાનાં દરદો માટે ડોગલા કરવાની	
દવાઈ	૧૪૮
“કેમીકલ કુડ ” બનાવવાની રીત.....	૧૪૯



નાનાં બાલકો, તેમની સંભાલ, માવજત, ધતિયાદી.



૧. માણસની જીંદગીની સરાસરી લંબાઈ, પુરૂંશો-માં ઓગતચાલોસ અને સ્ત્રીઓમાં એકતાલીસ વરસની છે.

૨. જન્મ પામેલાં સઘલાં બચાંઓનો ચોથો ભાગ, એક વરસની વય આગમજ મરણ પામે છે; અને તેમાંના ઘણાં મોટા ભાગ, માવજતમાં ખામીઓ થયાથી મરણ પામે છે, એવું વાજખી રીતે કહી શકાશે.

૩. નહીં ધૂંવાડેલાં બચાંઓ, માતાઓએ ધવાડેલાં બચાં જ્યાં તનદરોસત અને મજબુત ઊછરતાં નથી. માનાં દુધની ખરાબર ગરજ સારે એવી વસતુઓ એટલી માંધી પડવા જાય છે, કે તવંગર સીવાય બીજાં કોઈથી મેલવી શકાય એવું નથી.

૪. બચાંઓમાં પોષણને લગતું કામ ઘણું ઝડપથી થતું હોવાથી, તથા શરીરનો ધસારો થોડો હોવાથી, તેઓનો આખો વખત ખાવામાં અને ઊંઘાવામાં પસાર થાય છે.

૫. એક બચાંને તેના જન્મ પછી થોડા કલાક રહીને છાતીએ લગાડવું જોઈએ છે; દુધ નહીં આવતું હોય તે છતાં પણ તેમ કીધાથી, પોતાનું કામ પેહલું શરૂ કરવાને છાતી ઊશકેરાય છે, એટલે કે ઝડપથી દુધ આવે છે.

૬. બચું જન્મ્યું કે તરતજ, તેના ખુદરતી ઝોરાક (માનું દુધ)ને મોટે ખોટી થવાને બદલે, ચમચા વડે દુધ પાવાનક શરૂઆત કરવી ઘણી ખોટી છે, કે જેમ વારે ઘડીએ કરવામાં આવે છે.

૭. બચાંને ખુદરતી દુધ (માનું દુધ) અથવા તેને બદલે જનવરનું દુધ, અથવા દુધ જેવી કોઈ બનાવટ, કેટલી વાર આપવાં જોઈયે, તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માત્રમ પડશે:-

૩ મહીનાની અંદરનાં બચાંને, દર ૨ કલાકે.

૩ તથા ૪ મહીનાની વચેનાં બચાંને, દર ૨૫ કલાકે.

૪ " ૫ " " " " ૩ "

૫ " ૬ " " " " ૩૫ "

૬ મેં મહીનેના " " ૪ "

૮. જેમ જેમ દુધ આપવાનો અંતર વધતો જાય, તેમ તેમ દુધનો જથ્થો વધારતાં જવું જોઈયે; પણ યાદ રાખવું કે, દુધમાં ખાલકને દુધ પાવા માટે કદીબી ઊંઘમાંથી ઉઠાડવું જોઈયે નહીં.

૯. ધવાડવાનાં અથવા તેવુંજ કાંઈ પોપણ આપવા ના વખતમાં, નીચમીતપણું ઘણું જરૂરનું છે; એ ઉપર કીધેલી બેદરકારીનાં પરિણામમાં અજીરણ, પેટમાં પવન, અને ચુકો અથવા મરડો થાય છે.

૧૦. નહીં ધવાડવામાં આવતાં બચાંને એક વખતને માટે ઘણામાં ઘણું એક પાઈટનો ચોથો ભાગ દુધ આપવું જોઈયે, અને દુધ પાવાની શંશી ખાલી થાય કે નહીં થાય, તોપણ જો બચું ધરાયણું હોય તો તે ખસાડી નાખવી જોઈયે.

૧૧. કેટલાંક બચાં ખરાબર ધાવી શકતાં નથી, તેનું કારણ સાધારણ રીતે જીભની હેઠલમી, ઘોડાના કાયદાના જેવી ચામડી ઘણી આગલ નીકળી આવવામાં, અથવા ટુકો હોવામાં, અને દાંતના પારાની સાથે જીભની કીનારી વજ-ગી જવામાં સમાયણું છે. આ ખાપણનો ઉપાય તબીબ પાસે કરાવવો જોઈયે છે. તેને સાધારણ રીતે 'Tongue-tie' "જુપાન-બંદ" કહે છે.

૧૨ મરજોના હુમલાઓ કરતાં, દુધ પાવાની શીશીઓથી વધારે બચાવોનો ધાણ નીકળે છે. ઘણું કરી આ માત્ર અયાસી તથા સુસ્ત માતાઓનો ઊપાય છે, કારણકે પોતાનાં જનમેલાં બાલકને ધવાડવાને સ્ત્રીની શરીર સથીતી કવચીતજ અશક્ત અને દુરબલ હોય છે.

૧૩ એક તંદરોસત સ્ત્રી ધવાડવાની ફરજ ખુલી જાય, એ કરતાં વધારે નામીશી ભરેલું કામ બીજું કોઈ નથી. પણ જો કોઈ તપીય આવાં અઘટીતપણાને ઉતેજન આપતો હોય, તો તે વધારે ઠપકાને પાત્ર છે.

૧૪ અગરજો તરતનાં જનમેલાં બચાવે ખુદરતી ખાસક (માનું દુધ) આવી પોહોંચે તેની આગમજ ખોરાકની જરૂર પડે તો, બે મોટા ચમચો ગાયનાં દુધ સાથે, એક મોટો ચમચો ગરમ પાણી થોડીક શાકરથી મીઠું કરીને પાવાથી ગરજ સરશે.

૧૫ ધવાડવા વગર ઉધારવામાં આવતાં બચાવે માટે, “દુધની શીશી” વાપડવી જોઈએ, અને જો વધારે નહીં અને તો, બે શીશી તો હંમેશાં વપડાસમાં હોવીજ જોઈએ. એક પછી એક એમ દર વખતે તેને બદલવી જોઈએ, અને નહીં કામ હોય તયારે હંમેશાં તેને ઠંડા પાણીમાં ઝુટેલી રાખવી જોઈએ.

૧૬ બચાવે જોઈતું દુધ પીધા પછી, શીશીમાં કાંઈ બાકી રહી જાય તો તે કોઈબી કારણે તે બચાવના ફરીથી નવ ખોરાકને માટે વાપરવું નહીં.

૧૭ બચાવે માટે “લાઘમ વાટર” નામનું મીઠું નીચે પ્રમાણે બનાવવામાં આવે છે:—એક વાઈનની બાટલી ઠંડા પાણીથી ભરીને તથા તેમાં થોડોક ચુનો નાખીને તાપટ બુચ દહને રાખવી, અને જો સાફ પ્રવાહી તે બાટલીના ત્રણ ભાગ બગે નાખે છે, તે સાફ “લાઘમ-વાટર” છે.

૧૮ જો એક મા પોતાનાં બચ્ચાંને દરદીપણાના કારણથી અથવા મરજી હોવા છતાં નહીં બની શકવાથી, ધવાડી શકતી ન હોય તો, તેણીની ખુટ બનતાં સુધી એક ધવાડના રીની મદદથી પુરવી.

૧૯ ધવાડનારીને એકથી વધારે બચ્ચાંને ધવાડવા દેવું નહીં. અને તેણીની ઉંમર વીસ અને તરીસની વચ્ચેમાં હોવી જોઈએ.

૨૦ એક ધવાડનારી પાસેથી દુધનો સારો જથ્થો મેલવવા માટે, તેણીને ઘણો સરખો જનવરી ખોરાક (જેવો કે, ગોશઠ, દુધ, ઇંડાં) અને દોઢ પાઈટ પોરટર દરરોજ આપવા જોઈએ. એવું ફેલવાય છે કે ભુરા અથવા સામલા રંગની સ્ત્રીઓ, ઘણા ખુલા રંગના ચેહરા તથા ખુલા રંગના બાલ તથા ખુલી બલુ આંખો વાલી સ્ત્રીઓના કરતાં વધારે સારી ધવાડનારી બની શકે છે, અને તેઓ વધારે સારું દુધ આપે છે.

૨૧ ધવાડનારીને રાખ્યા આગમજ તેણીની શરીર સંબંધી હાલતની મજબુત જોસતેજો કરવી જોઈએ છે, અને જોવું ઘટે છે કે તેણી કંઠમાલા, વંશપરંપરા ગિતરતા આવતા રગતપીત, અને ચામડી પર ગાંઠ થઈને નીકલતાં પડનાં દરદાથી હેરાન થાય છે કે નહીં, અથવા આપદાદેથી ગિતરી આવેલું કે કોઈબી જાતનું ઉડતું દરદ કદી તેને લાગુ પડ્યું છે કે નહીં.

૨૨ બચ્ચાંને ધવાડનારીની ખરદાશતમાં મુકવા આગમજ આવી જાતની વીગતો જાણી લેવાને ધરના વધદને કહેવું જોઈએ છે.

૨૩ અમાન સ્ત્રીઓને, તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંઓને એરંડુ અથવા બીજે જીલાબ આપવાની આદત હોય છે. આની તદનજ જરૂર નથી. કારણ કે પેલલાં અપાતાં દુધમાં ખુદાત પોતે જ જીલાબ પુરો પાડે છે.

૨૪ બચાંને બનાવટનો ખોરાક, યાને માના ખુદર-
તી દુધ સીવાય જે દુધ અથવા તેવી કોઈ વસ્તુ આપ-
વામાં આવે છે, તેથી અછરણુ અને પેટમાં પવન થાય
છે. બચુ ખેચેન અને ચીરડાઉ થઈ જાય છે તે તેની નીશાની
છે, અને જ્યારે હૃદ ઊપરાંત તથા અઘટીત જથામાં ખો-
રાક આપીને બચાંની પાચન શક્તીનો નાશ કરવામાં આ-
વે છે. ત્યારે તે વારે ધડીએ મરણુ પામે છે.

૨૫ બચાંનું એક સાધારણ દરદ તવાઈ જવાનું
યાને અંગ નખાઈ જવા જેવું હોય છે. તેનું કારણ ધણું
કરીને ગેર રીતીથી ખોરાક આપવામાં હોય છે; વગર કા-
નુને ખોરાક આપવાથી અછરણુ થાય છે, હોજરી ખોરા-
કને બરાબર પચાવતી નથી, અને દરદ ઉત્પન્ન કરે છે.

૨૬ જે બચાંને ધવાડવા વગર ઉછેરવામાં આવતું
હોય તો, માત્ર ગાયનુંજ દુધ પેટેલા સાત મૈહીના સુધી
તેને ખોરાક તરીકે આપવું જોઈએ; આ દુધને પણ તરીજા
ભાગ જેટલાં પાણીથી પાતણું અથવા નરમ કરવું જોઈયે છે,
કારણ ગાયનું દુધ સ્ત્રીના દુધ કરતાં વધારે ભારી હોય છે.

૨૭ સ્ત્રીનાં દુધની ગરજ ગધેડીનું દુધ સરવધી સ-
રસ રીતે પુરી પાડશે, એમ ધારવામાં લોકો ભુલ કરે છે. ત-
નદરૈસત બચાંઓને માટે તે ગાયનાં દુધ જેવું માફક આ-
વતું નથી.

૨૮ નખલા બાંધ્યા અને ઓછી જરૂર પત શક્તીવાલાં
બચાંઓ માટે ફેટલાએક વધારો ગધેડીનું દુધ એટલા માટે
કરમાયે છે કે તે ગાયનાં દુધ કરતાં વધારે સહેલાઈથી જર-
પત થઈ શકે છે.

૨૯ ગધેડીનાં દુધને મલતી એક બનાવટ આ પ્રમાણે
મિલવી શકાશે—અરધો આર્ગિસ જીલેટાઈન (Gelatine) ને

અરંધી પાઉંટી ગરમ જવના પાણીમાં પીગલાવયા પછી એક આર્થિસ સાકર, અને એક પાઉંટી સોજાં તાજાં ગાયના દુધ સાથે મેલવવી.

૩૦ કસ કાંદરેલું (Condensed) નહીં મીઠું કો ઘેલું દુધ ગાયનાં દુધ કરતાં આગણું વધારે જોરાવર છે; આવાં દુધને ઘ્રગણું વધારે પાણીમાં નરમ કીધા પછી, સાધારણ શાકર નહીં પણ થોડી “દુધની શાકર” ‘Sugar of Milk’ (જે કોઠાળી ગાંધીને તયાં મલશે) તેની સાથે મેલવવું. આ જોરાક, માના પુદરતી દુધને ઘણાજ એકસા ન થઈ શકશે અને તેની સરવેથી સરસ રીતે ગરજ સારસે. બચાનાં જોરાકને સવાદીશટ કરવા માટે નીમક સીવાય બીજું કંઈ વાપડવું નહીં.

૩૧ સુવાવડીની આરડીમાં અથવા તેણીને માટે ડેડ-વેલી જગામાં, હવા આવજાવ કરી શકે એવી સારી ગોઠવણ કરવી જોઈયે; સરદ રતુમાં તયાં ગરમી રાખવી જોઈયે.

૩૨ એક મહીનાનાં બચાને, તડકા અને સરદીની સંભાલ રાખીને બાહર કહાડી શકાય, પણ તેમ કરતાં તેને હાથમાં આડું, અઠીંગેલી ઢાંચમાં પકડવું જોઈયે.

૩૩ “ખોટાણીની દોરી તોડવા”ને નામે કેટલીક વેહમી સ્ત્રીઓ જે કીરયા કરે છે તે કરવા દેવી નહીં જોઈયે; આના પરીણામમાં ઘાતી પર ગુંમડું થાયછે, અને “ખોટાણીની દોરી” જેવું કાંઈ છેજ નથી.

૩૪ બચાને ખસખસવું શરૂઆત “પેનીરોયલ” (Penny royal) અથવા બીજી કોઠાળી બુઢીયા દાઢાંઓની જડીબુઢી આપવી નહીં. જે તેઓને ચુકો થયો હોય તો તે જોરાક આપવામાં બુલો કીધાથી હોવું જોઈયે, અને એક અમચી બરાંડી, પાણીમાં મીઠો કરીને આપવાથી, સારો ઉપાય થઈ શકશે.

૩૫ અક્રીમનો અરક (લાડેનમ), અને સઘલી બીજી ઊંઘ લાવનારી અક્રીમ સાથે બનાવેલી દવાઓ બચાંને ઘણો સંભાલથી આપવી જોઈએ છે, કારણ કે બચાં અક્રીમ ભિલેલી દવાનો શક્તીના પ્રમાણમાં તે ખમવાની શક્તી ઓછી ધરાવે છે; તે જો કે પારે (Mercury) ભિલેલી દવાઓ સામે ટકવાની શક્તી બચાં જોઈએ તે કરતાં વધારે ધરાવે છે.

૩૬ જો બચાં માંદાં હોય અને દુધ બંધાયેલી હાલ્મ-તમાં પાછું કાઢાડે તો દુધની બે યા ત્રણ વખત એક આલે-ની ચમચી જોડું “લાઈમ-વાતર” આપવાથી સારો ઉપાય થશે. (“લાઈમ-વાતર”ને મોટે જીવો ૧૭)

૩૭ નસતરથી પારા ચીરાવવાની રીત જંગલી શસ્ત્ર વધાંની બાકી રહી ગયેલી એક નીશાની છે. પારાનાં કરતાં જડખાંમાંથી નીકળતી વેલાએ દાંત વધારે દરદ કરે છે.

૩૮ પણ જો પારા સુજેલા અને નાજુક હોય, તો નસતર જોશ નરમ પાડીને ફાયદો કરે છે.

૩૯ દાંત કુટતી વેલાએ બચાંને ખરેખર જોડેલી હોશન ગતી થાય છે તેના કરતાં તેમને વધારે થતી હોય એવું માનવામાં આવે છે; અને નકારી માવજત અને ગેરવાજબી ખોરાકથી ઉપજતાં ઘણાં એક દરદાને દાંત કુટવાનાં કારણે ઊપર દોલવવામાં આવે છે.

૪૦ બચાંને ત્રણ મહીનાની વયે પણ કરમ થઈ શકે; આકરાંનું વારેઘડીએ આ એક કારણ થઈ પડે છે, અને મોટે પાંચ વરસ સુધી દર વરસને મોટે એક ગરેન “સેન્ટોનાઈન” (Santonine) એક વેલાએ આપવાનો, સલામત ઉપાય છે.

૪૧ બચપણમાં આંકરાં જોડેલાં દેખાય છે તેટલાં બચાંકર હોતાં નથી. સરવથી સરસ ઉપાય એક જોલાંચ આ-

પવાનો છે; વહદ આવી પુગે તેટલાં સલામત ઊપાય તરીકે આંકરાં વાલાં બચાને ગરમ પાણીમાં નહવાડયાથી, લોહી શરીરની સપાતી ઉપર આવીને, આરામ કરશે.

૪૨ દાંત કુટે તેની આગમન બલવાલી કોઈબી વસતુ બચાને બવાડવી નહી; બચાંથી તે જરપત કરી શકાશે નહી; બલવાલી વસતુઓમાં કારત-ફોર, તાપીયોકા, સંત્રિઓખા, આરાઈત, પટેટા, બીસકીટ, પાંચી, અને બુંલે-લો આટો સમાઈ જાય છે.

૪૩ ઘટ કીધેલાં યાને કસ કાણેલાં દુધ સીવાય બીજા-સઘલા “પેટન્ટ” Patent ખોરાકોમાં એક યા બીજા રૂપમાં બલ ભેલેલો હોય છે, અને દાંત આવયા આગમન બચાને એવા ખોરાકો અનઘટતા છે.

૪૪ બચું ધાવણુ છોડે, અને દાંત કુટવા માંડે તયારે, થોડું ઘટ કીધેલું, દુધ નરમ સેરવો વગેરે ખોરાક તરીકે આ પવા માટે લાયક વસતુઓ છે.

૪૫ બચાનાં પેડલા ચાર દાંત કુટયા કે તરતજ તેની પાસે ધાવણુ છોડાવવું જોઈયે; પણ કોઈબી રીતે નવ મહીનાની વયે તેમ કરવું જોઈયે છે, કારણ કે આ મુદત પછી બચાને બરાબર રીતે ધવાડવાને થોડીજ માતાઓ શક્તીવાન હોય છે; અને નવ મહીના પછી ધવાડવું એ મા અને બચાને બંનેને એક સરખું નુકસાનકારક છે.

૪૬ અઢાર મહીનાની વયે બચાને દીવસમાં એક વાર થોડું નકર ગોસત આપી શકાય. સફેદ કરતાં લાલ ગોસત વધારે પુષ્ટી આપે છે.

૪૭ બે વરસની વય આગમન બચાને લીલી તર કરી તથા ફરત આપતાં જોઈયે નહી.

૪૮ દુધીયાં અથવા કામ ચલાગી દાંત કુટવાના વ-
ખત નીચે પ્રમાણે છે; સાતમાં મહીનામાં આગલા દાંત;
સાતમાંથી તે દશમાં સુધીમાં, તેની પાસેનાં દાંત; ખારમાં-
થી તે ચઉદમાં સુધીમાં આગલી અથવા નાની દાઢ; સોલ
માંથી તે વીસમાં સુધીમાં ખીલા; અઠારમાંથી છત્રીસમાં
સુધીમાં પાછલી દાઢ.

૪૯ જથુક દાંતનો અનુક્રમ નીચે પ્રમાણે છે:-સપ્ત
છ વરસે પેહલી દાઢ; સાતમાં વરસમાં બે વચલા દાંત;
આઠમાંમાં બેઉ બાજુનાં બે “કામના દાંત;” નવમાંમાં ના-
ની દાઢ; દસમાંમાં પેહલી પછીની બીજી દાઢ; અગયાર
અને ખારમાંમાં ખીલા; ખાર અને તેરમાંમાં પાછલી દાઢ
સતરથી એકવીસમાંમાં ડાહપણની દાઢ.

૫૦ જથુકનાં દાંત પારામાંથી બાહર નીકલે તેનો
આગમજ જ હાડકાંનાં પરદાઓ તેમને દુધયા દાંતથી છુટા
પાડે છે તે જતા રહે છે. દુધયા દાંતની જડ જતી રહે છે, અને
જથુકનાં દાંત દુધયા દાંતનાં ડાહુકાની અંદર આવી બેસે છે;
દુધયા દાંત આખરે છુટા પડે છે અને જથુકનાં દાંત મો
હડાંમાં તેમની જગા લે છે.

૫૧ આ કામ એટલું તો ધીમે થાય છે, કે પાછલા દાં-
તનાં ડાહુકાંઓ વારેઘડીએ ખોરાકની સાથે ગલી જવાય છે.

૫૨ જ બચાં અથવા ઊમરે પુગલાંઓનો કોથો હ-
મેશાં કબજ રહેતો હોય તેઓને એરડયું અથવા રેવચી-
નીનો જોલાખ આપવો ઠીક નથી, કારણ કે પેટ લાવવા
પછી તેઓ કોથો કબજ કરી નાખે છે.

૫૩ સોનામખીનો મીઠો અરક નાના બચાંઓને મા-
ટે સરવથી સરસ જોલાખ છે, કારણ કે તે ખુશ લાગે છે.
“ગરે માઉડર” (Grey powder) તેમાં ઉમેરી શકાશે. અને

આ પડીકાં, જે બચાંને બાહુની માફક બીડવાડે છે, તેજ તેઓ અંજનનપણે પી જશે.

૫૪ દરેક નાનાં દરદ બપર બચાંને નીમ હકીમોની દવાઓ, અને સુનામખી જેવી સાધારણ દવાઓ આપવા કરવામાં મોટી મુશ્કેલી છે. ખોરાકનો થોડોક ઘટાડો, અને એક ચાહેની ચમચી જેટલું આમલીનું પાણી તદ્દન પુરતાં છે.

૫૫ જે બની શકતું હોય તો, દરેક બચાંને છુટું બી ઘાનું આપવું જોઈયે.

૫૬ જે કોઈ બચું કોઈ દરદથી માંદું થતું દેખાય તો, તેને એકલાને માટે એક ચોરડો એલાહેદો કરવો જોઈયે.

૫૭ જે બચું ઉડતા રોગ (જેવા કે સડીયેદ, તાવ, ગોવર) થી પીડાતું હોય, તો એક ધાબલીને રોગને ફેલાતો અઠકાવનારી પ્રવાહી દવાથી ભોંજવીને, આજનીનાં ચોરડાનાં બાઈણાંપર ટાંગવી.

૫૮ તાવનાં દરદી બચાંની ચાકરી કરનારને બીજા ચાકરોની સાથે મેલાવા ન દેવા જોઈયે.

૫૯ તાવનાં દરદી બચાંપર હાજર રહેનારને ખાનું જુદું આપવું, અને દીવસમાં બેવાર એકેક કલાક બાહેર કરવા મોકલવું.

૬૦ બચું ત્રણ મહીનાનું થાય ત્યારે તેને શીતલા કહડાવવા જોઈયે. બચાંને શીતલા કહડાવવાને આ સરવ થી સરસ વય છે, કારણ કે વધારે મોટું થઈને તેને જ ખમવું પડે તેનાં કરતાં હમનાં તેને એછું ખમવું પડે છે, અને તેટલા માટે માને પણ કંટાળો બપજતો નથી. કાયદાથી પણ એની ફરજ પાડવામાં આવે છે, સીવાય કે જ્યારે બચાંનાં વાલી, યા મા બાપ, વધેદની સરઘીફીકિટથી શીતલા કહડાવવાનું શું કામ મુલતવી રાખવું જોઈયે તેના વાજબી કારણો દેખાડે.

૬૧ બચાંને જાહેર શીતલા કાણડનાર પાસે મુક્ત શીતલા કાણડાવી શકાશે.

૬૨ શીતલાને ફારગટ કરવાને ઓછામાં ઓછા ચાર ફુલા નીકલવા જોઈએ.

૬૩ દર દસ હજારમાંથી એકબી બચાંને ટોણબી રીતે શીતલાથી જુકશાન થવું જણાવું નથી.

૬૪ યાદ રાખવું જોઈએ છે કે, શીતલા કાણડવાનું કા મઠોઈલાયક યા સનદી તખીબથી થવું જોઈએ છે.

૬૫ બચાનાં પોશાકનો ટોઈ રંગીન ભાગ શીતલાના ફુલાની અગેઅડ આવીને તેમાં જોર નહીં પસરાયે તેની ઘણી સંભાલ લેવી જોઈએ, અને શીતલાનો ફુલો નહીં ફોડવાની પણ કાલજી રાખવી જોઈએ.

૬૬ જો ચાર અથવા વધારે ફુલા નીકલ્યા હોય તો, શીતલા કાણડાવેલા બચાંની બાજુપરથી થોડીક રસી મેલવવાથી કાંઈ જુકશાન થશે નહીં; પણ જો ચારથી ઓછા નીકલ્યા હોય તો, ફુલા ફોડવા નહીં જોઈએ.

૬૭ એક જાહેર શીતલા કાણડનાર એક બચાંની બાજુમાંથી રસી લેવા દેવાને તેના માબાપને ફરજ પાડી શકે.

૬૮ અમાન લોકો સઘલાં ચામડીનાં દરદોને ગઉશીતલા ઊપર ઢાલવેછે; પણ આજે જણાએલાં સઘલાં ચામડીનાં દરદો શીતલા કાણડવાનું શાંથી કાણડવામાં આવ્યું તેની આગમજ એક સરખી રીતે સાધારણ હતાં.

૬૯ શીતલાવાલું બચું પાંચમાંથી તે દસમાં દીવસ મુકી ઘણું કરીને તાપમાં પીડાવું અને ચીરડાજી રહે છે. શીતલા કાણડવાના દીવસથી એકવીસ દીવસને શુમારે ફુલાના પોપૂડા ખરી જાય છે.

૭૦ દરેક માતાએ “થરમા મીતર” યાને ગરમી માપવાનું યંત્ર-વાપડવા શી “વધું” જોઈયે; તે પ્રમાણે “થેરામીતર” યાને હવા માપનાં રૂં યંત્ર તોફાનની આગમ્યેની આપી શકે છે, તેજ પ્રમાણે થરમામીતર તાવ અને ધાસતી ભરેલાં દરદોની આપણને આગલથી ખબર આપે છે. ગાંધીએ પાસેથી તે પાંચ રૂપયાની અંદરની કીમતે મલી શકશે. અને તેનું સાધારણ નામ (Clinical Thermometer) “કલી નીકલ થરમામીતર” છે.

૭૧ તતદરેસત શરીરની ગરમી ૯૮^૧/_૨ દીગરીથી જ-રાક નીચે હોય છે, જેની થરમામીતરપર એક તીરના આકારથી નીશાની કરી છે; સધીર હાલતમાં શરીરની ગરમી ૧૦૦ દીગરીથી ઊપર જાય, અથવા ૯૭ દીગરીથી નીચે આવે તો, દરદી કોઈ ઘણી અસાધારણ હાલતો વચ્ચે હોય તે સોવાય, ધાસળી ભરેલું ગણવું જોઈયે, અને વગર ઢીલે તખ્તી ખતી મદદ લેવી.

૭૨ થરમામીતર વાપરતાં તેનાં ડીંડવાને બગલ ના ખાડામાં કપડું ખીસાડીને આમડીને લાગે તેમ મુકવું; હાથ છાતી ઉપર ખેંચી લેવો, અને તેમ પાંચ મીનીટ સુધી રહેવું; પાંચ મીનીટ પછી શરીરની ગરમી વાંચી શકાશે, અને હાથની હથેલી સામે થરમામીતરને હલવેથી થોકવાથી, પારોતીરની નીશાન આગલ પાછો લાધી શકાશે.

૭૩ જે શરીરની ગરમી ૧૦૩ દીગરી સુધી પુગે, તે તાવ, અગતનું જોશ, અથવા તખ્તીયતમાં ગુક્ષાન સખતા થયલું હોવું જોઈયે; ૧૦૪ અથવા ૧૦૫ દીગરીએ, વધારે સખત; ૧૦૬ દીગરીએ ઘાથું ધાસતી ભરેલું; અને ૧૦૭ દીગરીએ ઘાથું કરીને નાશકારક; અને જ્યારે ગરમી ૧૦૮ દીગરીએ પુગે છે ત્યારે એવીસ કલાકમાં મોહોત થવું જો-

ધ્યે. આ આંકડાંઓ પુરૂષ અને સ્ત્રી બંનેને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

૭૪ તાવ અને ગરમીનાં દરદીઓના ઘણા મોટા ભાગમાં ગરમી કદી ૧૦૬ દીકરીથી વધતી નથી.

૭૫ તાવમાં, જ્યારે ગરમી પોતાની ખુદરતી હાલત યાને ૯૮ $\frac{1}{2}$ દીગરી તરફ પાછી ફરે, ત્યારે ધાસતી જતી રહેલી જાણવી, અને દરદીપણુ સારો થવા માંડશે.

૭૬ “સ્કારલેટ ફીવર”નાં નામથી જાણાયલી તાવ આ રથી છ દીવસ સુધી આવીને ચાલુ રહે છે. તાવની બીજી યા ત્રીજી દીવસે લાજ અરાઈ દેખાય છે, અને પાંચમે દીવસે જતી રહે છે.

૭૭ ગોવર્હં દસથી ચૌદ દીવસ સુધી રહે છે. અરાઈ પેહેલાં કપાલ ઉપર તાવ આવયા પછી એથે દીવસે દેખાય છે, અને સાતમે દીવસે જતી રહે છે.

૭૮ તાઈફોઈડ તાવ ચઢિદથી એકવીસ દીવસ ચાલુ રહે છે. તાવ આવયા પછી સાતમાં તથા આઠમાં દીવસોપર અરાઈપેટ ઉપર દેખાય છે, અને એકવીસમાંથી તે તીસમાં દીવસ સુધીમાં ઊડી જાય છે. આ જાતની તાવને કોઈ વેલા “હોજરીની તાવ” Gastric fever કહે છે.

૭૯ સ્કારલેટ ફીવરમાં જીભનો રંગ જાંબુરો દેખાય છે.

૮૦ ચામડીનું પડ નીકળી જવા સાથે આ તાવને છેડો આવે છે. આ વખતે ઊડતો રોગ લાગુ પડી જાય તેની ઘણી ધાસતી રહે છે; અને દરદી સરદીને દરેક રીતે દુર ક રે છે કે નહીં તેની ઘણી સંભાલ રેહવી જોઈયે, નહીં તો પરીણામમાં જલંદરનો મરજ થાય છે.

૮૧ ગોવર્હામાં આંખ અને નાખ આગલ રસી થાય છે અને પેટમાં દુખાવો થાય છે.

૮૨ તાઘકોઠડ તાવની પેહલવેહલી નીશાની, અતે-સાર સાથે પાણીની મોટી મુખારી, અને અતયંત આંગની ગરમી માથું દુખ્યું અને ઓઠ આવવા સાથે પેટમાં દુખાવાની છે.

૮૩ આંગની ગરમીના ફેરફારે સંભાલથી તપાસવા વગર, તાઘકોઠડ તાવનો ખરાબર ઊપાય કરી શકાય નહીં. ખીજાં કોઠખી દરદ કરતાં આ દરદમાં તે જાણવાની ઘણી વધારે અગત છે, અને તાવના સઘલા દરદીઓને કસાયલા તખીખને હાથ સોંપવા જોઈયે.

૮૪ ઇંગલંદ દેશમાં દર વરસે તાઘકોઠડ તાવથી ૨૦,૦૦૦ માણસો મરણ પામેછે, અને ૧,૨૦,૦૦૦ માણસો-પર તેનો હુમલો થાય છે. આ દરદ ત્યાં નદીઓનાં પાણી ખરાબ થઈ જવાથી, લોકોનાં ખીચોખીચ રેહવાથી, ખરાબ ગટરો અને નજીસાઈથી થાય છે. અને તે દરદને અંધમેસતા કાયદાઓથી નાબુદ કરવાની ભલામણો થાય છે.

૮૫ ગોવરાંની સાથે ભેલાઈ જતાં દરદોમાં ફેફસાંનું લોહીથી ભરાઈ જવાનું દરદ ઘણુંજ અને સાધારણ નાશકારક છે. દમ ઓછો લેવાય, અને તાવ વધી જાય અને ગરમી ૧૦૪ ડીગ્રીએ પોહોંચે, એ તે દરદની નીશાની છે. એવી વખતે એકદમ તખીખની મદદ લેવી જોઈયે. *

૮૬ ગુરદામાં લોહી ભરાઈ જવાનું દરદ, સફારલેટ તાવ સાથે ઘણી સાધારણ રીતે ભેલાઈ જાય છે. તેની પેહલી નીશાની ચેહરાપર ટુલી આવવાની, અને હાથપગ મુજી આવવાની છે.

૮૭ આ ધાસતી ભરેલા દરદો છે, અને નરમ તેમજ સુખત તાવની હાલતમાં સાધારણ છે.

૮૮ સમજાવતાં ચામડીમાંથી બાહર કુટી નીકળતાં દરદોની વખતે, જ્યારે તાવ હોય ત્યારે, દરદીને સરદી નહીં લાગે તેની મોટી સંભાલ લેવી જોઈએ. આ સંબંધી બેદરકારી, નરમ દરદો સાથે નાશકારક દરદો બિલી નાખવાનું કારણ થઈ પડે છે.

૮૯ તાવનું ઝેર શરીરમાંથી બાહર કાઢાડી નાખવામાં ચામડી સરવેથી મોટો ભાગ બળવે છે, અને સરદી પવનના ઝપાટા વીગેરેથી તેના કામમાં અટકાવ થાય છે.

૯૦ અછબડા (Chicken pox) દર્શથી ચર્બિદ દીવ સ સુધી રહે છે. તાવને પેહેલે જ દીવસે ગરમી બાહર કુટી નીકળે છે, અને એથે દીવસે પોપડા થાય છે. ગરમી સીવાય તેને બીજો ઊપાય જોઈતો નથી.

૯૧ “ જરમન ગોવર ” લાલ તાવ અને ગોવરાંનું ભિયું દરદ છે. તેની નીશાની બંને દરદોની ભિંજી નીશાનીથી બનેલી હોય છે: અરાધ, આંખ અને નાખ આગલ રસી, ગલામાં દુખવું અને તાવ, અને તેની નીશાની છે.

૯૨ સહીએડ બારથી ચર્બિદ દીવસ રહે છે. તાવનો તરીજ દીવસે એહેરાપર ગરમી કુટી નીકળે છે. પીઠનાં નાજુક ભાગમાં સખત દુખવું એ આ દરદની પેહેલી નીશાની છે.

૯૩ Whooping-cough (જીંટાટીયા ઠાંસો) દર વરસે ઇંગ્લેંડમાં ૧૫,૦૦૦ બાલકોનો, અને (Dephtheria) ગલ સુણું ૬,૦૦૦ બાલકોનો ધાન કાઢાડે છે.

૯૪ જીંટાટીયા ઠાંસો ઉડતો રોગ છે, અને હવામાંથી કોઈ ચોક્કસ ઝેર ફેલાવા બપર આધાર રાખે છે, જે નખલાં શરીરના કોઈ એક ચોક્કસ ભાગ બપર અસર કરે છે.

૯૫ જીંટાટીયા ઠાંસાનો ઉતમ ઊપાય દરીયે કીનારે હવા ફેરફાર કરવાનો છે.

૯૬ જ્યારે Diphtheria (ડીફ્થીરીયા) ગલ સુણાનો ભય રાખવામાં આવે છે ત્યારે પેડલી નીશાનીઓ સાધારણ ગંભીર દુખવાની નીશાનીઓ જેવી છે, અને બાહ્ય તબીબની સલાહ મેલવવાને વખત બોલેલા બેઠકે નહીં. આ એક ઉડતો રોગ છે.

૯૭ સનેપાટ (Typhus fever) ઇંગ્લેન્ડમાં ઘણીજ ધાત્મતી ભરેલી અને સાધારણ તાવ છે; તેનું ઝેર સરવેથી વધારે નાશકારક છે. હવાના આવગળવની નકારી ગોઠવણ વાલી જગાઓમાં તે નીકલે છે. એકથી ચઢિદ દીવસો સુધી તે રહે છે. તાવ નીકલવાને પાંચમે દીવસે ગરમી બાહર કુટી નીકલે છે, અને ચઢિદમે દીવસે જતી રહે છે. અરાધનો રંગ સેંહુરના જેવો હોય છે.

૯૮ ઉડતી તાવોમાં નીચે જણાવેલી તાવો આવી જાય છે: સનેપાટ; (Typhus); સ્કારલેટ તાવ; સહીયેદ; ગોવર; જરમન ગોવર; અને અછખડા (Chicken-pox.)

૯૯ તાઇફોઇડ તાવ—જેને તાઇફસ ફીવર (સનેપાટ) સાથે ગુચવાડી નાખવી નહીં—એક શરીર પછી બીજું શરીર પકડતી હોય એવું માનવામાં આવતું નથી. તાઇફોઇડ તાવ, આ દરદનાં બીયાં ધરાવતી ગટરોથી બીગડી ગયેલું પાણી પીવામાં આવવાથી આવે છે. તેટલા માટે તાઇફોઇડ તાવના દરદીઓનાં શરીરમાંથી બાહર પડતી સઘલી જાતની રોગીશટ પદારથોનો ત્રાશ, ઊડતા રોગોનો અટકાવ કરનારી દવાથી, કરવાની માટી સંભાલ રાખવી જોઈએ.

૧૦૦ પાણીની નલીઓમાં તાઇફોઇડનું ઝેર દાખલ થવાથી, તેજ પાણીથી નરમ કીધેલું દુધ આ દરદની ઘણી વાસંદાયક મરકીઓ કાઢી નીકલવાનું કારણ થઈ પડ્યું છે.

૧૦૧ તાવનાં દરદીનો ઓરડો ગરમ રહેવો જોઈએ, પણ દરદીની જગા પવનની સામે નહીં આવે તેમ, તેમાં ખારીઓ ઉગાડી રાખીને હવાના આવજાવની સારી ગોઠવણુ પણ રહેવી જોઈએ.

૧૦૨ જ્યારે પવન ઠંડો હોય છે, ત્યારે સગડી ઓરડાનાં દરેક ભાગમાં સારી રીતે હવા ફેલાવવામાં મદદ આપે છે.

૧૦૩ જે દરદો એક દેશનાં લોકોનાં મોટા ભાગ વચ્ચે ચોક્કસ વખત સુધી ફેલાય છે અને પછી ધીમે ધીમે ગુમ થાય છે, તે દરદોને ઇંગ્રેજીમાં “ Epidemic ” (મરકી) કહે છે.

૧૦૪ હવા અને રતુઓની એક ચોક્કસ હાલત, ગતરની ખરાબ ગોઠવણુ, અસવધ પાણી, ગીચોગીચ ખંધા-યલાં ઘરો, અને શરીરને નહીં માફક આવતો ઓરાક, જે સમ્રાજાં કારણથી મરકી ઊતપન થાય છે તે કારણોમાંનાં થોડાંક છે.

૧૦૫ લોકનાં કોઈ ચોક્કસ વરગમાં અથવા કોઈ જગ્યામાં ફેલાતાં ખાસ દરદોને ઇંગ્રેજીમાં Endemic રોગ કહે છે; જેમકે ટાણાડીયો તાવ (Ague) જે દેશની નીચી, ભીનાસવાલી જગ્યાઓમાં ખાસ રોતે થાય છે, તેને Endemic દરદના વરગમાં મુકી શકાય.

૧૦૬ ફેફસાંના ખલગમવાલાં દરદ (ખાલી) થી ધણું કરીને ખચાં મરણુ પામતાં નથી, પણ આંતરડાં પરના ગાંઠનાં એજ જાતનાં એટલે ખલગમ ઉપજવનારાં દરદથી ખચાં વારે ઘડીયે મરણુ પામે છે. તેની નીશાનીઓ પેટ મોટું થવાની અને શરીરના ખીજા ભાગો નખાઈ જવાની છે. પેટમાં ચતાં દરદને લીધે ખચું પોતાના પગ ઉપર ખેંચે છે.

૧૦૭ જે બચ્ચાંની બુબ અત્યંત વધી જાય, દાંત પીસે, ઊઘમાં ધીમેથી રડવાનો સાદ કહાડે અને આંખની નીચે કાલાશ દેખાય, તેઓને કરમ થયલા હોય છે.

૧૦૮ કેટલીકવાર જનમતાં બચ્ચાંનાં ઉપલા હોઠનો આકાર ખેડોલ હોય છે તેને (Hare-lip) “સસોહોઠ” કહે છે. તે એકવડો કે બેવડો પણ હોય. શસ્ત્રવદ્દિ તેનો સરવ-થી સરસ ઊપાય કરી શકશે, જે ઊપાય બચ્ચું ત્રણ મહીનાનું થાય ત્યારે કરાવો જોઈએ.

૧૦૯ આ ઉપાય નીચે પ્રમાણેનો છે:—પેહેલાં હોથના જુદા પડેલા ભાગોની કોર કાપી કાહાડીને પછી તેમને સાથે ગોઠવવામાં આવે છે. આ સેહેલ ઉપાયથી એક ઘણી કફાડી ખાડનો છેડો આવી જાય છે.

૧૧૦ બચ્ચાંના માથામાં પાણી ઘણું કરીને તેમની ઘ્ર મહીનાની ઊંચર આગમજ માલમ પડે છે. છાકડાં અને કંઠ-માલા વાલાં માખાપના બચ્ચાં આ જાતનાં દુષ્કર્મને આશ્રીત થઈ પડે છે. અસ્વચ્છ હવા અને અપુરણ જાતના આ દર-દના સહીથી સાધારણ કારણ હોય છે.

૧૧૧ ‘ગલસુણા’ (Croup)નું દરદ ત્રણ દરદીએ, એકનું મોહોત લાવે છે. છોકરાઓમાં તે વધારે સાધારણ હોય છે. એ જાતના દરદીને ગરમ પાણીનાં ટપ્પમાં બેસાડવું અને બનતી ઉતાવળથી તખીબની સલાહ લેવી.

૧૧૨ ગલસુણામાં ઠાંસો સુષ્ટિ હોય છે; અને ચેહેરો ચીંતાતુર દેખાય છે. બચ્ચાંનાં બીજા વરસમાં સાધારણ રીતે આ દરદ ઊભરી આવે છે.

૧૧૩ બચ્ચાંઓમાં થતાં ચામડીનાં દરદોમાં Eczema “એકઝીમાં” નામનું દરદ સહીથી સાધારણ અને જડ ધાત્રી બેસનારું છે. જ્યારે એ દરદ માથામાં થાય છે ત્યારે

તેને Cradle cap ‘કરેડલ કેપ’ કહે છે. કોડલીવર બા-
ઈલ થંડા પાણીએ નાહાવું, ખુલી હવા, અને સારી જ
તન એ દરદના સઉથી સરસ ઉપાયો છે.

૧૧૪ આ દરદથી હેરાણ થતાંકોઈબી બચાંને સાબુથી
નહવાડવાં ન જોઈએ. કારણ સાબુથી તે દરદ વધારે વધીને
ચામડી ઉપર આગ બને છે.

૧૧૫ Nettle-rash “નેટલ રેશ” નામનું ચામ-
ડીમાં થતું ખુજલી જેવું દરદ બચાંમાં સાધારણ હોય છે. એ
વેલાએ ચામડી કવચથી દંખાયલી હોય એવી દેખાય છે.

૧૧૬ એ દરદ કદીબી નાશકારક નથી નીવડતું; અને
એમાં માત્ર એક અકસીર જીલાબનીજ અગત પડે છે.

૧૧૭ Tooth rash “ટુથ રેશ” અથવા red
gum “રેડ ગમ” નામનું દરદ ધાવતાં બાલકો અને તેથી
વધારે જીમરનાં બચાંઓમાંજ ખાશ રીતે લાગુ પડે છે. એ
દરદમાં શરીરના કોઈ ભાગ ઉપર, અથવા આખાં શરીર
ઉપર નાની, કઠણ, અને લાઝ ફુલીઓ ફુટી નીકળે છે.

૧૧૮ કાચું પાકું ખાધાથી હોજરીમાં બીગાડો થવાથી,
અથવા તો દાંત ફુટતી વેલાએ પારામાં થતાં દરદથી આ દુખ
ને કારણ બને છે.

૧૧૯ ધાવતાં બચાંને હાથમાંજ બિધારીયાથી તેમની
હોજરીમાં ખતાસ થાએ છે, જે વારેઘડીએ તેમને અતીસાર
કે “રેડ ગમ” નાં દરદ ઉપર નાખી દે છે. હોજરીમાં
ખતાસ થાએ છે તે વેલાએ બચું દહીના કટકા જેવું બં
ધાયલું વામીટ કરે છે.

૧૨૦ એક પાઈનટ દુધમાં વીશ ગરેનું “બાઈ કા
રબીનેટ આફ પોટાશ” અથવા તો એક ચમચો ચુનાનું
પાણી, સૈને માટે અકસીર બિપાય છે.

૧૨૧ જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંની તંદરૈસતી કી-મતી ગણતી હોય, તેઓએ પોતે બચ્ચાંની બાહારની કસરત ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઈએ.

૧૨૨ બચ્ચાંને લાંબો વખત બાબાગાડીમાં થંડી હવા-માં રાખવાથી, ઘણી વેલાએ તેમના ફેફસાંમાં લોહી અંધાઈ જાય છે, અને તેથી ઘણું કરી મોહિત નીપજે છે.

૧૨૩ બાલકોને બીજાં કે ત્રીજાં વરસમાં Rickets “ રિક્ટસ ” નામનું એક દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાઓ મરડાઈ જાય છે. આ દરદનું કારણ હાડકાંમાં પુરતો ખનીજ પદારથ નહીં હોવાનું છે, અને તેને માટે બેદરકારી ન રાખવી જોઈએ. દુધ અને ચુનાના પાણીનો મોટો જથ્થો તાજી હવા, સારો ખોરાક, થંડા પાણીનો અંગોલ અને કોડ લીવર આદિ તેને માટે સગીથી સરસ ઉપાય છે.

૧૨૪ બચ્ચું બેસતી વેલાએ વાંકું ઠીકું થાય તે વખતે તેની ખરડાની કરૈડના વલવા ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ ખાપણુ ઘણી વેલાએ શરીરને કાંઈપણ દુખ લાગીયા વીના લાગુ પડે છે, અને તે ઉપર જો ધ્યાન આપવામાં નથી આવતું, તો પાછલથી શરીર વાકું રહી જાય છે. આ ખોડ ઘણી સાધારણ રીતે જાણીતી છે.

૧૨૫ જ્યારે બચ્ચું લુલું ચાલે અને ધુંશ્ણ ઉપર વાગયા કે કાંઈ બી અડચણ થયા વગર તેમાં દુખ થવાની ફરીયાદ કરે, તો સમજવું કે જાંગનાં થાપાના દરદની તે પે-હેલી નીશાની છે, અને તે ઉપર એકદમ ધ્યાન આપવું.

૧૨૬ બચ્ચાંનાં બીજાં બધાં દુખોમાં આ દુખ ઘ-જીજ હેરાનગતી ભરેલું, અને લાંબો વખત જડ ધાલી બેસનાઈ છે. વારે ધડીએ એમાંથી મોહિત નીપજે છે, અથવા તેમાંથી બચ્ચું ખતરે તે જનમ સુધી લંગડું રહી જાય

છે. પેટેલીવારનાજ હુમલામાં આસાએશ અને ડાકટરની મદદ લીધાથી ઘણી વેલાએ એવાં દરદોનો અટકાવ થાય છે.

૧૨૭ આ દરદ કંઠમાલાવાલા ‘Scrofulous’ બાલકોમાં અને ખહીવાલાં અને રોગી માબાપનાં બચાંમાં ઘણું સાધારણ હોય છે.

૧૨૮ જે બાલકોને થંડીની રૂતમાં હાથ અથવા પગમાં ચીરા પડતા હોય તેમને શીયાલામાં પગમાં “ જોશ લેધર ” નાં મોજાં અને હાથે ગરમ મોજાં પેટેડાવવાં જોઈએ. ઘણી ઠંડીમાંથી ઘણી ગરમીમાં વારાફરતી લઈ જવાથી આ દુખ ભરેલું દરદ જનમ પામે છે.

૧૨૯ જે માબાપો ખાલી કીસીયારીથી પુરતાં કપડાં નહીં પેહેરાવીને પોતાના બચાંનાં પગ ખુલા રાખે છે, તેઓ ઉપર જણાવેલા દરદને ઊતેજન આપે છે.

૧૩૦ નાનાં બાલકોના પગ ખુલા રાખવા એ એક ઘાટકી, વગર જરૂરની, ક્રાંતા ભરેલી રસમ છે, અને તે ભારે દુખો અને ઘણી વેલાએ મોહોતનું કારણ થઈ પડે છે.

૧૩૧ જે બાલકો થંડીમાં પડતા ચીરાથી હેરાન થતાં હોય, તેમને શીયાલામાં ધીલાં ખુટ પેટેડાવવાં જોઈએ, કારણ તંગ ખુટ લોહીના ફરવાને અટકાવે છે.

૧૩૨ કેટલીક માતાઓ એવું વીચારે છે કે છોકરાંએ થંડીમાં ખુલાં રાખવાથી તેઓ મજબુત થાય છે. આ રીતથી નબલાં બાલકોની સંખ્યા ખચીતજ ઓછી થાય છે, પણ તે ફક્ત મોહોતથીજ ઓછી થાય છે.

૧૩૩ બાલકોનાં મોજાં પગને ગરમ રાખવા માટે ધુંટણ ઉપર આવવાં જોઈએ. ધુંટણથી ઉપર ગાઠર બાંધવા, એ ધુંટણથી નીચે બાંધવા જેટલાં ધાસતી ભરેલાં નથી.

૧૩૪ બચ્ચાંઓને કદીબી કાન ઉપર મુકી મારવી નહી, અને માથાં ઉપર ફલ કે નેતર મારવી નહી, કારણ કે બચ્ચાં પાણીમાં માથાંની ઓપડી ઘણીજ પતલી હોય છે.

૧૩૫ કાન ઉપર મુકી બાગયાથી ઘણાક બચ્ચાં જન મથી રદ થાયછે; અને થોડાજ પુરુષો એવા દાખલાથી અંગણુયા હશે.

૧૩૬ છોકરા અને છોકરીઓમાં થતાં એકદમ નહી પરખાઇ આવે એવાં ભિન્નનાં દરદોનું કારણ ઘણે દરજ્જે એજ છે.

૧૩૭ જો બચ્ચું આંખે આંખુ દેખાવાની ફરીયાદ કરે, અને આંખ બાહારથી તદન તંદરોસત દેખાય, તો તે ફરીયાદને વગર દરકારે પસાર થવા દેવી ન જોઇયે.

૧૩૮ બચ્ચાંના હાડકાં મોટાં માણસોનાં હાડકાં જેવાં કઠકાં નથી હોતાં, અને તેઓ મોટાં માણસોનાં હાડકાંની માફક ભાગી નથી જતાં પણ વલી જાએછે.

૧૩૯ આવી રીતે વલી જતાં હાડકાંઓને મોટે આશાએસ સીવાય બીજા કોઇ ઊપાયોની જરૂર નથી.

૧૪૦ બચ્ચાંઓમાં ઝાડો છુટી જવાની ફરીયાદ સાંધા રણ હોય છે, અને જ્યાં સુધી તે સાથે દીલની ગરમી વધતી નથી ત્યાં સુધી તેમાં કાંઇ ધાસતી નથી હોતી. આ દરદ ઘણું ફરી કરમથી અથવા તો કાચાં ફલ વીગેરે કાચું પાકું ખાધાથી થાયછે.

૧૪૧ એને મોટે સરસ ઉપાય એરંડીઆનો એક પુરતો જુલાય છે. જ્યાં કોઠો સાફ થઈ જાએછે.

૧૪૨ ઝાડો છુટી જવાનું દરદ, મધ્યમ ઊંચના માણસો કરતાં ઘણું નાના બાલકો અને ઘણાં બુઢાં માણસોમાં સાંધા રન હોય છે. બચ્ચાંને એ દરદ વેલાએ ઝાડા સાથે લોહી

પડતુ હોય તો, તેમની માવજત ઘણી સંભાલ બરેલી રીતે થવી જોઈએ.

૧૪૩ કાલિમેલ સુઠ અને જલપની ભુકી મેલવી કી-ઘેલો જુલાખ બચાં માટે ઘણો સારો છે. બે ગ્રેન કાલિમેલ, છ ગ્રેન જલપની ભુકી અને બે ગ્રેન છુડેલી સુઠ પાંચ વરસની વયનાં બાલક માટે પુરતું થશે.

૧૪૪ દાઝી જવાના અકસમાતની વેલાએ જો કોઈ બીજો સારો ઉપાય તરત નહીં બની શકે, તો તરતજ તે ઉપર તેલ લગાડી આટો ભભરાવવો, અથવા તો પટેરાનો પતલી કાતરી કરી તે ઉપર મેલવી. પણ સહી સરસ ઊપાય એ છે કે, અલસીનું તેલ અને ચુનાનું પાણી સરખે ભાગે મેલવીને લગાડવું.

૧૪૫ દાઝી જવાના બચકાર અકસમાતોમાં બેભાની આવી જઘને જો દુખ નહીં લાગે તો એકદમ બરાંતડી આપવો.

૧૪૬ દાઝેલા ભાગ ઉપર આગ નરમ પડે ત્યાં સુધી થંડુ પાણી મેલયા કરવું, અને પછી બલેલા ભાગની માફકજ તેનો ઊપાય કરવો.

૧૪૭ બલવું અને દાઝવું મોટી ઊમરનાં માણસો કરતાં બચાંમાં ઘણું બચકાર થઈ પડે છે. દાઝવાથી થતા ઘાગડા કદીબી ફેડવા નહીં.

૧૪૮ જો બલેલા ભાગ વીસતારમાં ઘણો થાય તો તે ઘાસતી બરેલું થઈ પડે છે. જો ઘણો વીસતાર રોક્યા વગર ઘા જડો ઉતરે તો તેથી આંધું બીડીવાનું રહે છે.

૧૪૯ આપ્યાં શરીરનો ત્રીજો ભાગ બલી બચતો તેમાંથી એક કાતીલ પરીણામ નીપજવાની વકી રાખવી.

૧૫૦ કાન દુખવાનું કારણ તેના તંતુઓને નુકસાન પુગવું યાતો ગરમી હોયછે. ગરમ સેક યાતો અલસીના આઠાની પોલટોસ બનાવી તે ઉપર ત્રીસ ટીપાં “લા-ડેનમ” Laudanum છાંટી કાન ઉપર રાખવાથી એ દરદમાં ઘણો કરાર થાયછે.

૧૫૧ કાનના પરદાનું ફાટવું, ઘણું કરી કાન ઉપર મુકી કે ફટકો પડવાનું પરીણામ છે.

૧૫૨ કાનમાં ધુંધું થવાનું દરદ કંઠમાલાવાલાં બચ્ચાંમાં, “સ્કારલેટ” તાવનું જોર નરમ પડીયા પછી લાગુ પડેછે. એ વેલાએ એક પાઈનટ પાણીમાં એક દરામ ફટ કી નાખીને તે પાણીની કાનમાં પીચકારી મારવી ઘણી ફાયદાકારક છે, અને તે સાથે સારી તંદરોસતી, સારો આરાક, અને ખુલી કસરતની પણ જરૂર સમજવી.

૧૫૩ તરતના જનમેલાં બચ્ચાંને પાણીમાં મેલવાથી તેમના ફેફસાં દમ લેતાં ધીમાં પડી જાય છે.

૧૫૪ બચ્ચાંઓને ચાકરોની સાથે એકજ ઓરડામાં સુવાડવાં ન જોઈએ. તેમને માટેના ઓરડા મોટા, હવાવાલા અને સારી રીતે હવા આવજાવ થઈ શકે એવા હોવા જોઈએ.

૧૫૫ સુવાના ઓરડામાં પશચીમ બાજુએ બારીએ આવેલી હોવી જોઈએ. એ ઓરડામાં કુલ રાખવાં એ ઘણું નુકસાનકારક છે, કારણ આડસીજન જે માણસ માટે ઘણી અગતયની હવા છે તે વનસપતી ચુસી લેછે, અને માણસને નુકસાન કરનારી “કાર્બોનીક આસીડ ગેસ” બહાર કાઢે છે.

૧૫૬ બચ્ચાં જ્યારે પેટમાં થોડું થોડું દુખવાની ફરી યાદ કરે છે, ત્યારે બચ્ચાં રાખવું જોઈએ કે, તેમના આ-

ધામાં ઝેરી અથવા કાંઈ બીજી જાતના ફલો ન આવયાં હોય. એક ચમચો રાઈ અને ગરમ પાણી તે માટે સરસ ઊપાય છે. ચાલુ બીમારી, ઝાડાનું છુટ્ટો જવું, અને બચ-પણમાં થતા ઘણા દરદોનું મુલ એજ ચીજ છે.

૧૫૭ તાજાં પાંઉ કરતાં વાસી પાંઉ બચાં માટે ઘણા ગુણકારક છે, કારણ વાસી પાંઉ વધારે વાર ચવાયાથી તે માંતો ચીક જેવો પદારથ ગલાંમાં ઉતરવા અગાઉ લખ સાથે ઘણોજ મલાં જામે છે.

૧૫૮ ઊંમરે પુગેલાં માણસો કરતાં બચાંએને અ-રાઈઘણી થાય છે, પણ જ્યાં સુધી તેની સાથે તાવ નથી હોતી, ત્યાં સુધી તે માટે કાંઈ ધાસતી હોતી નથી.

૧૫૯ કીડ અને દરાજ જેવાં દરદો, સાધારણ રીતે બચાંનાં આંગ સાફ નહીં રાખવાથી થાય છે.

૧૬૦ ખુલા ખેલોમાં ખોલતાં આ દરદો ઊતપન થવાનું કારણ કુવડપણું છે.

૧૬૧ આંગલાંએની વચે કે આંગલાનાં સાંધાની વાંકમાં પાસે પાસે થોડીક અલાઈ કુટી નીકલે છે, અને તે ખુજલીપર નામે છે.

૧૬૨ ગંધકનો મજમ ખુજલી માટે ઘણો અકસીર છે. એમજમ ત્રણ દહાડા સુધી રાતના સુતી વેલાએ દરદી ભાગ ઊપર લગાડવો.

૧૬૩ એ જાતનાં દરદોના વપરાસમાં આવેલાં કપડાં અને બીજાનાને ધૂંધ આપવી યાતો તેનો તદ્દન નાશ કરવો.

૧૬૪ ઝાડો આવવામાં થતી અડચણ બચપણમાં ઘણી સાધારણ હોય છે. તેની નીશાની ચાલુ ખેચેની, પેટનો દુઆવો, અને ઝાડાવાટે થોડું થોડું લોહી જવાની છે. એ

દુખ કદાચજ વખતસર જણાઇ આવે છે, અને તેથી તેમાંથી બચવું મુશ્કેલ હોય છે.

૧૬૫ ધણું નાનાં બાલકોના પેટમાં દુખે છે, ત્યારે પોતાના પગો પેટ તરફ ખેંચેલા રાખે છે, કારણ તેવી રીતે માસનાં તંતુઓ ધીલા થવાથી ખુદરતી રીતેજ તેમને આરામ મળે છે. માટે આ હીલચાલ ઉપર ધ્યાન આપવાથી તેમનું દરદ અટકલી શકાશે.

૧૬૬ બચાંને આતરડું ઊતરી પડવાનો મરજ થયો હોય, તો તે ઉપર ધ્યાન ખેંચાતાંજ તેનો ઊપાય કરવો જોઈયે. તેની સાધારણ નીશાની એ કે જાંગના થાપાનો થોડો ભાગ સુજી આવે છે, અને બચાંનાં રડવા કે ઠાંસવા સાથે તેમાં વધારો થાય છે. એ દરદ નર જાતીના બાલકમાં ધણું સાધારણ હોય છે.

૧૬૭ નાભી નાડી અથવા દુતીની નાલ તુટવાનો સહી સરસ ઊપાય ઈંડ્યા રબરનો પતો અથવા તો જાંતર છે. બચાંનાં પેટના ઘેરાવાનું માપ આપવાથી તે ગાંધીકે વધી દને લગતા હથીઆરો બનાવનાર પાસથી સેહેલથી મેલવી શકાશે.

૧૬૮ આંજણી નખલાં બાલકોમાં સાધારણ હોય છે. કવીનીન અને લોહોડાંનો અરક, સારો ખોરાક, અને કોડલીવર તેલ તેને માટે સરસ ઊપાય છે.

૧૬૯ બચાંને થયેલી દરાજ ઉપર એકજ વખત “એસેટીક આસીડ” (Acetic acid) લગાડીવાથી તે રજા આવી જશે. આ લગાડીવાથી આમડી ઉપર દાઢ મડશે કે ઈન્ન થશે નહીં.

૧૭૦ યાદ રાખવું કે દરાજમાં નાના સુક્ષ્મીક જીવજંતુઓ હોય છે; અને એવીજ એ રોગ બીજાને હોઈ છે.

એ જંતુઓનાં બીઆંકપડાંમાં રહી જાય છે, માટે એ વેલાએ વપડાસમાં લીધેલાં કપડાં ભઠ્ઠીમાં નાખવાં જોઈએ.

૧૭૧ એવા દુખથી હેરાન થતાં બચ્ચાંને બીજાં બચ્ચાં સાથે ભિન્નાવા દેવાં ન જોઈએ, તેથી દરદના ફેલાવાને કારણ મલશે.

૧૭૨ ખહીનું દરદ ધણી વેલાએ બચ્ચાંનાં ભિજાં ઉપર હુમલો કરે છે. માથું દુખવું, આંખે ઊજસ નહીં ખમી શકાયો, એહેરાનું વારાફરતી લાલ થવું અને શીકું પડવું, પેટની કબજાઆત, અને બિચેની તેની પેહેલી નીશાનીઓછે.

૧૭૩ ઉપલી નીશાનીઓ બચ્ચાંમાં જડ ધાલી ખેસે તો એક ધાસતી ભરેલાં ભિજનાં દરદ ઉપર તેમને નાખશે એવી વકી રાખવી. વખતસરની માવજત, અભીયાસથી આસાએશ, તાજી હવા, કોડલીવર તેલ અને સૂરા ખોરાકની એવે વખતે ધણી અગતય હોય છે.

૧૭૪ પટલા, સુંદર ખાલવાલા, ફીકી આંખ અને નાજુક ખાધાના, સુંદર એહેરા અને તીક્ષ્ણ બુધીવાલા બચ્ચાં ધણી વેલાએ ઉપલાં દુખના ભાગ થઈ પડે છે.

૧૭૫ ડાકર મારશલ નામે પ્રખ્યાત તખીય હાલ કહેછે કે, દરએક માતાએ પોતાના બચ્ચાંની સંભાલ દરએક રીતે અને દરએક વાતમાં લેવી જોઈએ. પરથમ તેણીએ પોતે ખોરાક, દવઢ, કસરત અને સુખશાંતીના ઉપાયો લઈને પોતાની તંદરોસતી સારી રાખવી.

૧૭૬ તેણીનું પંછીનું કામ પોતાના ખાલકને દુધ અને ગરમી પુરું પાડવાનું છે. અને છેલાં કારણ માટે રાતના તેને પોતાની પાસે સુવાડવું જોઈએ.

૧૭૭ ત્રીજું એકે તેણીએ પોતાના બચ્ચાંની તંદરોસતી ઉપર જાતે સંભાલ રાખી, તેમની માંદગીની પેહેલી નીશાણી જણાતાં તરતજ તેના ઉપાય લેવા.

૧૭૮ બચ્ચાંમાં પરજીભને લાંબી થવાને વારંવાર કારણ મળે છે. તેની ઉપર “લયુનર કાસ્ટીક” (Lunar caustic) લગાડીયા કરવી. અગત પડતાં થોડો ભાગ કાપી પણ શકાય છે. તેમ કરવાથી જનમ સુધી તેમાંથી છુટું થવાયછે, અને બચ્ચાં માટે એ ઊપાય કોઈ રીતે ધાસતી ભરેણી નથી.

૧૭૯ બચ્ચાં ધણી વેલાએ જંધમાંથી સવપના જોઈ બીડી જો છે. તેમને ભુત ડાકણના અને બીજા ભયાનક સવપના આવે છે; અને તેનું કારણ પેટનો દુખાવો, પીસાબનો કુકો ભરાઈ જવો, અને તેમની તંદરૈસલીમાં થતો બીજો બીગાડો હોય છે. એ વેલાએ એક સારો જીલાબ થીક પડશે.

૧૮૦ જોન હંટર નામે એક વખણાયેલો સરજીયન કહેછે કે, બચ્ચાંને પુરતા તંદરૈસત ઉધારવા માટે સજીથી સરસ ઊપાય, પુરતું દૂધ, પુરતી જંધ, અને પુરતી ફલાનલ છે.



જવાનીમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૨૯

જવાનીમાં લેવાવી બેઘતી તનદરોસતીની સંભાલ વીશે સુચના.

૧૮૧ પંદર વરસની ઉમરે પુગયા પછી, મરદો અને ઓરતોની જીંદગી ટકવાની વધી, સરાસરી ત્રેતાલીસ વરસો સુધી વધારે લંબાય છે; એકવીસ વરસની ઉમર પછી પુરુષો આડત્રીસ વરસ, અને સ્ત્રીઓ ઓગત્રીસ વરસ વધારે જીવવાની આશા રહે છે; પચીસ વરસની ઉમર પછી પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંને સાડત્રીસ વરસ વધારે જીવી શકે છે.

૧૮૨ ઈંગ્લંડમાં છોકરો પંદરમે વરસે અને છોકરી બારમે વરસે જીવવાનીમાં આવેછે.

૧૮૩ ગરમ દેશમાં જીવવાની ઉતાવળી આવે છે. હીંદુ-સત્તાનમાં સાધારણ રીતે દશમે વરસે તેની શીરઝાત થાએછે.

૧૮૪ જીવવાનીમાં આવતાં છોકરાંનો સાદ મોટો અને ભરેલો થાએ છે, અને છોકરી ખીનવા માંડે છે અને તેણીની ખુબસુરતી વધે છે. બચપણ ગયા પછી શરીર ગરમીને લગતા દરદાને આધીન થવાને વધારે લાયક થતું જાએ છે.

૧૮૫ સ્ત્રીઓ ત્રીસ વરસ સુધી, એટલે કે પંદરથી તે પીસતાલીસ વરસની ઉમર વચ્ચે, બચાને જનમ આપવાની હાલતમાં રહે છે.

હીસટીરીયા.

૧૮૬ અજાણ્યા માણસ હીસતરીઆના મરજથી બે ભરાઈ જાએ છે. પણ તે મરજ કોઈ રીતે ધાસતી ભરેલો નથી.

૧૮૭ જ્યારે કોઈ માણસ ઊપર હીસતરીયાનો હુમલો થઈ આવે ત્યારે ધણું અગતયનું કરવાનું એ છે કે, બેનો

પોશાક ધીલો કરીને કોચ કે બીછાના ઉપર તેને સુવાડી દેવું, અને ધીરજથી તેને પોતાને ઇજા કરવું અટકાવવું, અને તેના ઓરડામાં પુરતી તાજી હવા આવજાવ થવા દેવી.

૧૮૮ જો તે હુમલો અરધા કલાકથી વધારે વાર ચાલુ રહે તો એક વાઈન ગલાસ થંડા પાણીમાં એક ચમચી “ટીંકચર આફ વાલીરીઅન” (Tincture of Valerian) આપવું, અને મોહોડા ઉપર થંડું પાણી છાંટવું. એ ઉપાય ઘણી સલામતી ભરેલો છે.

૧૮૯ જ્યારે હુમલાનું જોર નરમ પડે છે ત્યારે દરદી ભર ઊંઘમાં પડે છે, અને હુમલાની કાંઠળી અસર વગર પાછો જાગરત થાએ છે, અને બનેલા બનાવ વીશે કાંઈ પણ ભાન ધરાવતો નથી.

૧૯૦ હીસતીરીઆ અને ફીફર અથવા કાંઈ બીજા ધાસતી ભરેલા હુમલાના મરજ વચે તફાવત માત્ર એજ કે, હીસતરીઆના હુમલા વેલાએ સેજસાજ સુધી રહે છે, અને દરદી વારાફરતી હશીયા અથવા રડીયા કરે છે, અને કોઈ વેલાતો સવાલના જવાબ પણ આપે છે. પણ ફીફરમાં દરદીનાં મોહોડામાં ફીન આવે છે, તે મોટા અવાજ સાથે દમ લે છે, અને સાથે તદનજ બેભાન થઈ જાએ છે.

૧૯૧ ઘણુંજ ઊંસકેરાઈ જવું, નબળાઈ, ઘણોજ પોચો સવભાવ, તંગ કપડાં, અને નબળા અને ઊંસકેરાઈ આવતા સવભાવ સાથે શકતી ઉપરાંત મીઠેનત કરવી, એ કારણથી હીસતીરીયાનો મરજ સાધારણ રીતે ઊતપન થાએ છે.

૧૯૨ હીસતીરીયામાં ઠંસો, ઘીંક, અવાચી, હાંફણ, નોસાસો, દચકાં અથવા અડગરી કોઈ વેલા કલાકો કે દીવણ સુધી ચાલુ રહે છે. એ દરદના સમલા આકારોમાં ખૂંદ તો એ છે કે, દરદી પોતે પોતાને ઠગે છે, અને જુપને

અસરકારક દેખાવ આપીને બીજાઓને ઓટા વીચાર આપવાની તજવીજ કરેછે.

૧૯૩ હીસતીરીયાનો હુમલો એકવાર થયા પછી તેનું કારણ સોધી તેના ઊપાય કરવાની ઘણી જરૂર છે. નહીં તો તેના હુમલાઓ વારંવાર થયા કરશે, અને સઘલી જાતના ગંભીર દરદો ઊતપન કરવાનો ઓટા દેખાવ આપીયા કરશે. એટલા માટે, સરસ રસતો એજ છે કે, ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

ખહીનું દરદ અને તે વીશે કેટલીક સુચના.

૧૯૪ સોલથી છત્રીસ વરસ વયેની ઉમરના મરદો અને કુંવારી ઓરતોના ઓટા ભાગ ખહી અને ફેફસાંનાં દરદોથી મરણ પામે છે.

૧૯૫ એવું જણાયું છે, કે ઇંગ્લંડમાં દરુએક ઉમરે મરણ પામતાં માણસોના એથો ભાગ ફેફસાંના દરદોથી મરણ પામેછે.

૧૯૬ સાધારણ રીતે લોકો એવું માનેછે કે, ખહીનો રોગ ઉડતો છે, પણ તે એક જુલ છે. તો પણ છેલા અખતરાઓ ઊપરથી એવું સાબિત થતું જણાય છે કે, ખહીનું દરદ એપથી બીજાઓને લાગુ પડી શકેછે. એ દરદ વંશપરંપરા હોય છે, અને ઘણા કુટુંબો તેથી નાશ પામેછે.

૧૯૭ ખહી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં ઘણો સાધારણ હોય છે; અને એ દરદ ઘણું કરીને જમના કરતા દાબી બાજુના ફેફસા ઉપર હુમલો કરેછે.

૧૯૮ એકલાં ઇંગ્લંડમાંજ વરસ દહાડે સાઠ હજાર જીવાન માણસો ખહીથી મરણ પામેછે.

૧૯૯ આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓ માંશનું ખવાઈ જવું, થોડો સુકો ઠાંસો અને રાતના પડતો પરસેવો છે.

૩૨ જવાનીમાં તંદરૌસ્તીની સંભાલ.

૨૦૦ ખહીના પેહેલા હુમલા વેલાએ સહવારના ઊઠતી વેલાએ ઠાંસો ધણીજ હેરાનગતી આપેંછે; અને બ-લગમ પીલો અને કોઈવાર લોહીની જલ્લીથી ભિલાયલો પ-ડેછે, અને તે પાણીમાં ખેસી જાય છે.

૨૦૧ ખહી લાગુ પડવાની અગાઉ દરદી આલુ રીતે તવાયા કરેછે.

૨૦૨ સાધારણ રીતે જણાયલી વાત છે કે, ખહીના દરદીએ શરીર અને જોર ખોલેવા છતાં, સારાં થવા વીશે ધણી મોટી આશા રાખીયા કરેછે; પણ તે છતાં પોતાની તરફથી કાંઈખી કાલજી રખાયા વગર તેમ થવાની વકી રાખેછે. આ દરદમાં દવાઈ વાપડવામાં આલુ રીતે ખંત રાખવાની જરૂર, દરદીના મન ઉપર ઇસાવવાની ધણીજ અગતય છે, અને વલી તે સાથે તેને કાલજી અને ડેરાવથી હુડી જતો અટકાવવાની ધણીજ સાહુએતી રાખવી જોઈયે છે.

૨૦૩ જો એક કુટુંબમાં ખહીનું દરદ વંશપરંપરા થતું આવીયું હોય તો, તે કુટુંબમાં ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓની તંદરૌસતી ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવું.

૨૦૪ બચ્ચું જનમતાં એ દરદની તેનામાં જરાખી ક સર દેખાય, તો તેની જડ કાલાડવા દરએક ઉપાય લેવા, અને ખોરાક, કપડાં, અને કસરતથી તેમનું શરીર મજબુત કરવાની બનતી કોશિસ કરવી.

૨૦૫ ખહીના પેહેલા હુમલા વેલાએ, ગરમ દેશોમાં દરીયાની ખુસાફરી કરવા કરતાં ખીજો કંઈખી જીપાય વધારે સરસ નથી. પણ જ્યારે દરદ મક્રમ રીતે ખરાખીજ કરતું જતું હોય, ત્યારે દરદીને ખીજ દેશોમાં મરવા માટે મોકલવું એ એક ઘાટકીપણું થાય.

૨૦૬ ખહીમાં અતીસાર અને પગનો સોજો મોહો-
તની આગમ્યની નીસાનીઓ છે.

૨૦૭ ખહીનું દરદ કદીખી સાર ન થાયે એમ વી-
ચારવું ધણું ભુલ ભરેલું છે. પેહેલાજ હુમલા વેલાએ સારો
જતન, ખુલી હવા, સારી રહેવાની જગ્યા, અને તંદરોસ
તી જલવવા માટે ઊપયોગમાં આવતી દરએક ચીજ ઊપર
ધ્યાન આપીયાથી ઘણી વેલાંએ આ જતનના દરદીઓ ત-
દન સાજ થાયે છે. પણ એવું માનનારા થોડાજ મલી
આવશે.

૨૦૮ નીચલી ચીજો તેની ઉત્પત્તીનાં સાધારણમાં
સાધારણ કારણો છે. વંશપરંપરા લાગુ પડેલા ખહી, પુરતો
ખોરાક ન લેવો, ખરાબ હવા દમમાં લેવી, અને શરીરને
ખુલી હવામાં કસરત ન આપવી. બંદીખાનામાં અને ખી-
ચોખીચ વસતીવાલા ઘરોમાં રહેનારા માણસો આ દરદનાં
સાધારણ રીતે ભાગ થઈ પડે છે.

૨૦૯ ખહીના દરદીઓનાં સંબંધમાં એક જાણવા
જોગ ખાશ નીશાની એ હોય છે કે, તેમનાં નખનો ઊપલો
ભાગ બાહાર વલી ગયેલો દેખાય છે.

૨૧૦ તેમ થવાનું કારણ એ છે કે, આંગણાંએને પુ-
રતું પોષણ ન મળવાથી, નખો પાટલાં અને નખલાં થઈ
જાય છે.

૨૧૧ જે માણસો સવભાવિ ધણાજ આશાવંત અ-
થવા ધણાજ સુસત હોય છે, તેઓને ખહીનું દરદ લાગુ પ-
ડવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. વલી એવા માણસોની ડોક
લાંબી, ખભાં નીકલી આવેલાં, છાતી ખેસી ગયલી, આં-
ગલાં પટલાં, આમડી સાફ અને સફેદ, એહેરો ગુલાબી અ-
ને ખુબસુરત, બાલ ભુરા, અને આંખ મોટી, ફીકી, બ-
હાર નીકલી આવેલી અને ભીનાશવાલી હોય છે.

૨૧૨ આ દરદ શરૂ થતાં ઘણું કરીને પેહેલાં સુક્રે અને થોડો ઠંસો લાગુ પડેછે, અને તયાર પછી થોડા વખતમાં દરદી નાકઊવત અને સુસત થતું જાયછે. તેને થોડી મેહેનતે ઘણી થાક ચડે છે, નાડી ગિતાવલી અને નખત્રી થાએછે, ઠંસો જે પેહેલાં દીવસમાંજ આવતો હોય તે રાતનાખી આવવા માંડે છે, દમ ઘણાજ ગિતાવલે ચાલેછે, અને તે લેતી વખતે છાતી તણાતી લાગેછે અને સાથે દુખેછે.

૨૧૩ કફ જે પેહેલાં ફીણુ જેવો હોય છે, તે બદલાઈ ચીકણો થઈ બલગમનું રૂપ લેછે, અને ઘણીવાર તેમાં લોહીની છારી જોવામાં આવેછે, અને તે સહવારના પોહોરમાં ઘણાજ પડેછે.

૨૧૪ જેમ એ દરદ વધતું જાય છે તેમ શરીર નખાતું જાય છે; ઠંસો અને દમ લેવામાં થતી મુશ્કેલી વધવા માંડેછે; એહેરો લાલ થાયછે; પગનાં તલીઆં અને હાથની હથેલીમાં અગન બલેછે; જીભ જે પેહેલાં સફેદ હોય છે તે રાતી અને સાંઝ થાયછે; નાડી વધારે ગિતાવલી અને વધારે નખલી પડતી જાયછે; પરસેવો પુશકલ પડેછે; અને એક જાતની તાવ લાગુ પડેછે; જે દીવસમાં બે વાર આવેછે.

૨૧૫ ઊપલી નીશાનીઓ ઘણી વધતી જાયછે, તયારે દરદીને ભુખ ઘણી લાગેછે; અને તે ભુખ દરદીને ઠગનારી હોયછે, કારણ ભુખવધવાથી દરદી સાજું થવાની ઘણી આશા રાખે છે.

૨૧૬ છેલ્લી એટલે મોહોતની આગમનની નીશાનીઓ નીચલી છે:-અતીસાર, રાતનો પરસેવો, ગાલના હાડકાનું ખાડાર નીકળી આવવું, દાઆં બેસી જવાં, પગ ઉપર

આવતો સોજો, શરીરનું પુશકલ ગલાઇ જવું, અને વલી ગયલાં આંગલાંના નખો.

૨૧૭ દરએક હુમલા વેલાએ કફમાં ફેરફાર થતો જાય છે. પેહેલા હુમલા વેલાએ તે થોડો અને ક્ષીનવાલો હોય છે; પછી ચીકણો થઇ બલગમ અને પરથી ભેલાયલો હોય છે; અને તેની સાથે વારેઘડીએ લોહીની ધારી જોવામાં આવે છે; અને છેક છેલાં તદન પાકી ગયેલા અને પરના આકારમાં પડે છે, જે પાણીમાં મેસી જાય છે, અને જેની સાથે ઘણી વખત નાના મોટા પીલા અનેલીલા ડપકા પડે છે.

માણસના વજન અને ઊંચાઈ વધે સંબંધ.

૨૧૮ ડાક્ટર હચીનસન નામે તખ્તીખ, પોતે ૨૬૫૦ માણસને તપાસવા પછીના અનુભવ ઉપરથી કહે છે કે, ૫ ફીટ ૮, ૧ ઇંચ ઊંચાઈનાં માણસનું વજન ૧૨૦ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૨ ઇંચ ઊંચો ૧૨૬ રતલ હોય છે; અને ૫ ફીટ ૩ ઇંચ ઊંચો માણસ વજનમાં સરાસરી ૧૩૩ રતલ થાય છે.

૨૧૯ ૫ ફીટ, ૪ ઇંચ ઊંચો માણસ વજનમાં ૧૩૯ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૫ ઇંચ, વાલો ૧૪૨ રતલ હોય છે; અને ૫ ફીટ ૬ ઇંચ ઊંચાઈનો ૧૪૫ રતલ થાય છે.

૨૨૦ ૫ ફીટ ૭ ઇંચ ઊંચો માણસ ૧૪૫ રતલ હોય છે; ૫ ફીટ, ૮ ઇંચ ઊંચો માણસ ૧૫૫ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૯ ઇંચ ઊંચો માણસ ૧૬૨ રતલ હોય છે.

૨૨૧ ૫ ફીટ, ૧૦ ઇંચ ઊંચો માણસ વજનમાં ૧૬૯ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૧૧ ઇંચ ઊંચો માણસ વજનમાં ૧૭૪ રતલ થાય છે, અને ૬ ફીટ ઊંચાઈનો માણસ વજનમાં ૧૭૮ રતલ થાય છે.

૨૨૨ ઊપર આપેલા વજનો કરતાં કોઈ દાખલામાં સેંકડે સાત તકા જેટલું વધારે વજન થાય, તોપણ તેથી દમ લેવાની શક્યતી ઉપર કાંઈખી રીતની અસર થતી નથી.

૩૬ જવાનીમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

ઉધરતાં છોકરાંઓની માવજત વીશે.

૨૨૩ ઉધરતાં છોકરા અને છોકરીઓ માટે ઘણો સર-
ખો ખોરાક અને તેટલીજ ખુલી હવાની કસરત જોઈએ;
અને વલી તેમને માટેના સુવાના ખોરડામાં ઘણાં માણસો
સીચી ધીચ કરવાને બદલે તે મોઠા અને હવાવાલા રાખવા
નો ગોઠવણ થવી જોઈએ.

૨૨૪ ઘણાક બચાંઓ પુરતા અને સારી રીતે પકવે
લા ખોરાક વગર, તેમજ ધીચ અને હવાની સારી આવજવ
વગરના ખોરડામાં સુવાથી જનમ સુખીના દુખી થઈ પડે છે.

૨૨૫ હોઠ અને ચેહરાનું ફીકું પડવું, છાતીનો ધ-
બકારો, અને ઘણી નબલાઈ, એ ફરીયાદો છોકરીઓમાં ધ-
ણી સાધારણ હોય છે. શરીરમાં પુરતું લોહી નહીં હોવાથી
તેમ બને છે; લોહોડાનાં અરખ સરખી લોહોડાની બનાવ
ટની દવાઓ, સારો ખોરાક, અને હવાના ફેરફારથી એ
ફરયાદ સેહેલથી મટી શકશે.

૨૨૬ ઉપલી ફરયાદનો ઘટતો ઉપાય નહીં ફીધાથી તે
Green Sickness “ગ્રીન સીકનેસ” નામના દરદ ઉપર
નાખી દે છે.

૨૨૭ “ગ્રીન સીકનેસ” જીવાન સ્ત્રીઓમાં થતું એક
જાતનું દરદ છે; જેમાં ચેહરો ફીકો અને રોગીદેખાય છે.
લોહી બીગડી જાય છે, અને સાથે છાતીનો ધબકારો ન-
બલાઈ વીગેરે થાય છે.

૨૨૮ Neuralgia “ન્યુરેલજીઆ” નામનું દરદ
કોઈક જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ઘણું અને અનધટતું દબાણ થ-
વાથી જનમ પામે છે. દાંતના દુખારામાં જ્ઞાનતંતુઓ
ઉપર જેમ દબાણ થાય છે તેવાજ દબાણથી આ દરદ

જવાનીમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૩૭

ધણું કરી ઉપજે છે. તંદરોસ્તીમાં કાંઈ ખીગાડ થયા વગર તે ઉત્પન્ન થતું નથી.

૨૨૯ જ્યારે “ન્યુરેલજીઆ” એહેરાને લગતા માન-તંતુઓમાં ઉત્પન્ન થાએ છે, ત્યારે તેનો સગથી સરસ ઊપાય એ છે કે દરદીને ઘણા જવામાં કવીનીન આપવું, કોરો સાફ રાખવો અને તંદરોસ્તી ઊપર ખીજી ખાખદોમાં ધયાન આપવું.

૨૩૦ Quinsy “કવીનસી” એ એક પરજીભ ઊપર થતું ગુમડું છે. એને માટે સહથી સરસ ઉપાય ગલાં ઉપર ગરમ સેક અને જોલાય છે. એ ગુમડાં ઉપર નસતર મેલવું, ઘણું ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે.

૨૩૧ ગલામાં પીછું ફેરવીયાથી ઘણી વેલાએ જોસ-માં ઊલટી થઈ તેની સાથે આ ગુમડું કુટી જાય છે, અને દરદીને એકદમ આરામ થાય છે.

લચક તથા મોરચાવું.

૨૩૨ લચકાયલો ભાગ ખનતી ઊતાવલથી ગરમ પાણીએ સેકી કાઢાડવો; અને પછી ઊપર “ખેલા દાના લીનીમેન્ટ” ઘસડવું, જે કોઈખી ગાંધી પાસેથી સે હેલથી મલી શકશે.

૨૩૩ એ વેલાએ ખે ત્રણ દાડાડા આસાએશની ઘણી જરૂર છે. નજલાવાલા માણસોમાં લચકાવું મોરચાવું. ઘણું ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે.

૨૩૪ ખોરાક પુષ્ટીકારક એટલે લોહીમાં વધારો કરે એવો હોવો જોઈએ, જે શરીરને લોહી વધારતો પુરતો ખોરાક આપવામાં ન આવે તો તે લાંબો વખત ટકે નહીં.

૨૩૫ શરીરને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાને આપણા હાથમાં જે મુખ્ય ઊપાયો છે તે એકે ખારાક, સફાઈ, કપડાં, હવા, કસરત અને આસામિશ ઊપર ધ્યાન આપવું.

૨૩૬ શરીરનાં સાંધાના રેસાઓ ઘણા ખેંચાયા અથવા દબાયાથી તેમાં જે નુકશાન થાય છે તેને આપણે લચક આવવી કહીએ છીએ; આ રેસાઓ શરીરમાં તણાઈને ગેઠવાયલા હોવાથી લચકમાં ચડીતો સોજો ઘણું દુખ આપે છે, અને ખેંસુધી આવી જિલટી પણ થાય છે.

૨૩૭ લચક આવવાથી કે લાત લાગવાથી અથવા કાંઈ બીજા કારણોથી હાડકાં કે સાંધાને થતી ઇજાના સહથી સરસ ઊપાય એકે “આયોદીન લીનીમેન્ટ” (Iodine liniment) લગાડવું.

૨૩૮ કોઈ માણસનો હાથ કે પગ ભાગી જાય ત્યારે ડાક્ટર આવી પોંદોયે તેટલાં ભાગેલા અવયવને એક નરમ તકીયા ઉપર મેલી રાખવો.

૨૩૯ લચક આવી છે કે નહી તે વીથે જો કાંઈ શક લાગતો હોય તો બનતીજતાવલથી હાડવઘદની સલાહ લેવી; કારણ લચકનો ઉપાય બને તેમ જલદી કરવો જોઈએ.

૨૪૦ જો સાંધાને કાંઈ ઇજા થયા પછી સોજો આવે અને બેદાજપણું દેખાય તો તે ભાગ લચકાયલો સમજવો. લચક સાથે હાડકું ભાગવાનો પણ સંભવ રહે છે.

૨૪૧ જ્યારે શરીરનું કોઈ ભાગ હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે તે હાડકાંવાલા હાથ પગનું જોર તદન ગુમ થઈ જાય છે.

૨૪૨ હાડકાંનું ભાગવું ત્રણ જાતનું આવે છે; ૧ હું તે એક સડેલી લાકડી માફક ભાગી જતું દેખાય છે;

૨ જી માસમાંથી બાહાર નીકળી આવે છે; અથવા ૩ જી તે ભાગોને ચુરેચુરા થઈ જાય છે. કોઈ વેલા હાડકું છેલ્લી જણાવેલી બંને રીતે એકીવેલાએ જોખમાય છે.

૨૪૩ હાડકું જ્યારે ઘણી ગુચ્ચવણ ભરેલી રીતે ભાગે છે ત્યારે કોઈ નસ કે માનતાંતુએને ઇજા પોહાયે છે.

૨૪૪ જે કોઈ માણસને ઊંડો ધા લાગી લોહી ઘણુ છુટથી વેહેવા માટે તે તેની ઉપર એક નાહાની ગાદી મેલી આસપાસ મજબુત રમાલ વીતાલી લેવો.

૨૪૫ જે એક નસ કપાઈને લોહીની ધાર છુટથી વેહેવા માટે તે તે બંધ કરવા માટે ધા પડેલા ભાગને નીચેથી દાખવો અને પછી તે ધાની ઉપર ગાદી બાંધી લેવી. નસનું લોહી ઘેરા જાણુરા રંગનું હોય છે.

૨૪૬ જે એક ઘોરી નસ કપાય અને તેમાંથી લાલ ખુદા રંગના લોહીનો કુવારો કુટવા માટે તે તે અટકાવવા માટે ધા ઊપર કાંઈ દબાણુ રાખી લોહીની ધારને અટકાવવી, અને એવી વેલાએ હાડવઈની મદદ ઘણી ઊતાવલે લેવી.

૨૪૭ ધીરજ અને સમયસુચકતા વાપડ્યાથી અમાન માણસોથી પણ ઘણી વાર અકસમાતની વેલાએ જીંદગી બચાવી શકાય છે.

૨૪૮ જેએને શરીર ઊપર ગાંઠ થઈ આવવાની ટેવ હોય તેઓએ ગરદન ઉપરની ગાંઠનો સોજો ચલાવવા ન કરવો જોઈએ, કારણ તેમ કીંધાથી તે પાકીને ગુમડાંનું રૂપ લેછે અને એક જાતની ખાડ ઊપર લાવી નાખે છે, જેને અંગરેજીમાં ક્રીગસ હવીલના નામથી ઓલખાવામાં આવે છે. સોજો ચડડતાંજ “ આયોદીન લીનીમેન્ટ ” (Iodine Liniment) લગાડ્યાથી કે હવાનો ફેરફાર કીંધાથી ઘણું કાયદો થાય છે.

૨૪૯ ખેસુધી આવી જવી જવાન માણસોમાં ઘણી સાધારણ હોય છે. ઘણું ઉસકેરાઈ જવાથી અથવા તે લોહી નજર પડવાથી તે નીપજે છે. એવા માણસને ખુબી હવામાં લઈ જઈ ભિંય ઊપર સુવાડી દઈ મોહોડાં ઊપર થંડું પાણી છાટવું, અને સુંઘવાની સીસી (Smelling-bottle) સુંઘાડવી.

ઘેલાપણું.

૨૫૦ “મોનોમાનીઆ” Monomania એક જાતનું ઘેલાપણું છે, જેમાં મનની શક્તી કોઈ એકસ ચીજ કે ચીજો તરફ વલગી રહે છે. એ જાતનો દરદી એવીજ હકલઈ ખેસે છે કે તેનું શરીર કાચનું બનેલું છે, અને તે ખાલ તેના મનમાં એટલોતો ડસેલો હોય છે કે તે ખાતરીથી એમજ માણે છે કે જરા કંઈ લાગવાથી તેના શરીરને નુકશાન પોહિયશે; અને તેટલા માટે તે ઘણીજ સંભાલથી ચાલે છે, અને કાંઈ પણ ચીજ સાથે અથડતા ઘણી સંભાલ રાખે છે.

૨૫૧ ઘેલાપણાની નીશાનીઓ એકસ જાતની આવતી નથી, માટે તે જુદી જુદી વરણવી ન શકાય; પણ સાધારણ કાયદા તરીકે જાણવું કે જ્યારે વીચારશક્તિ કઢંગા રૂપે દેખાડતી હોય ત્યારે ભિન્નું તંદરોસ્ત હાલતમાં નથી હોતું.

૨૫૨ એવી વેલાએ દરદીની ફરીયાદ વીશે કામ લેતાં તેની પોતાની સમજ પ્રમાણે ન ચાલતાં કોઈ તખ્તીખતી સલાહ લેવી.

૨૫૩ જે પ્રમાણે શરીરનાં દરદોના ઘટતા ઉપાયો કરવામાં આવેછે, તેજ પ્રમાણે મનના દરદોના પણ કરવા જોઈએ, અને તે મતલબ પાર પાડવા માટે દરદીને મેડ ડાગિસમાં

મોકલવું જોઈએ, કારણ ત્યાં ગયા વગર તે બાયજેન સારા થઈ શકશે.

૨૫૪ ખેબાની આવી શ્વાસ ખંધ થઈ જવાનું દરદ ક્વચીતજ માલમ પડે છે, અને એ દરદ ઘણું કરી નાતવાને અને હીસતીરીયા વાલી સ્ત્રીઓમાં લાગુ પડે છે. આ દરદનો હુમલો થતી વેલાએ દરદી પોતાની આસપાસની ચીજો બી-શે સાવધ રહી શકતો નથી.

સરકમ.

૨૫૫ સરકમ જે સાધારણ રીતે માણસને થઈ આવે છે તે માત્ર થંડીથી જ નહીં પણ થાકેલા અથવા નાતવાન શરીર ઉપર હવાનો એકદમ ફેરફાર કીધાથી, અથવા તો તેને બી-નાસ કે સરદીમાં ખુલું મેલયાથી થઈ આવે છે.

૨૫૬ ઘણી મેહેનતથી તપી આવેલા શરીર ઉપર નહા-તી વેલાએ ઠંડો પવન લેવાથી અથવા તેવી પ્રકારની કોઈ બી-જી ઠંડીની અસરો શરીર ઉપર થવા દેવાથી અંગની ગરમી અડપટ્ટી થઈ જાય છે, અને માણસ ધાસતીમાં આવી પડે છે.

૨૫૭ સાધારણ સરકમ વેલાએ દરદી પોતે જ પોતાનો તખીય થઈને રાઈના પલાસટર, ગરમ પાણી ઈત્યાદી અગ-ત્યના ઊપાયો લે છે.

૨૫૮ એને માટે એક અકસીર ઉપાય એ કે રાતે સુતી વેલાએ એક પચાલું ગરમ કાંઈ સાથે દશ ત્રેન દોવરસ પાઉદર લેવો.

૨૫૯ કોઈ એવી ચીજ કે જ્યાં પરસેવો ધણો પડો આવતો હોય તે સરકમ માટે ઘણી સારી છે. દોવરસ પા-ઉદર લેવાથી અને ગરમ પાણીએ દીલ ખુબ ચોલીને ના-હવાથી તે નેમ પાર પડશે.

૪૨ જવાનીમાં તંદરેસ્તીની સંભાલ.

૨૬૦ જ્યોત્સને માથે લોહી ચડી જવાની ટેવ હોય અથવા હારટ ડીઝીઝનો મરજ હોય તેઓએ તરકીસ બાઠ તખીયની રજા વગર ન લેવો.

૨૬૧ એક ગલાસ રમ દારૂ અને પાણી સુતી વેલા-એ લીધાથી સરકમમાં ઘણો ફાયદો થાય છે; કારણ તેથી પરસેવો ઘણો છુટી નીકલે છે.

૨૬૨ કઠણ જગ્યા ઉપર ઘણો વાર ઘુંટણ ઉપર એ સવું ન જોઈએ, કારણ ઘુંટણના સાંધાને લગતા ચોક્કસ ન-રમ ભાગ ઉપર દબાણ આવવાથી તેને હાનિ થાય છે. આ-સામેશ અને બલીસટર ચાતો આયોદીન લીનીમિંટ લીધા-થી તે જલદીથી રૂઝ આવી જશે.

આવાજ વીરો.

૨૬૩ છોકરાઓના અવાજના તંતુઓ જવાન પુરેશો ના તંતુઓ કરતા ઓછાં લંબાઈમાં ઓછા હોય છે.

૨૬૪ જવાનીમાં આવતા જ્યારે છોકરાઓના અવા-જમાં ફેરફાર થાય છે તે વખતે તેમનો અવાજ ઓપરો નીકલે છે. તેનું કારણ એ છે કે, નવો અવાજ થોડો વખત વપરાસમાં આવવા વગર પરગડો નીકલતો નથી.

૨૬૫ છોકરીઓમાં અવાજનો ફેરફાર રફતે, રફતે થતો હોવાથી જોમ સ્ત્રી જીવાનીમાં આવતી જાય છે તેમ તેણી નો સાદ મજબૂત થતો જાય છે.

૨૬૬ ખુદા માણસોનો સાદ લંબડતો અને ધીમો હોવાનું કારણ એ હોય છે કે, તેમનાં ગલાની નલીના ઉપ-લા ભાગમાં હાડકાં જડ થયેલાં હોય છે. આજ કારણથી ઘણાજ સરસ સુરવાલા ગવઈઆ ખુદાપામાં સાદ ખોલી-એ છે.

૨૬૭ આપણે જ્યારે ખોલીયે ધીયે ત્યારે અવાજના તંતુઓમાં ચોક્કસ હીલચાલ થાય છે, અને હવા જેમ એ તંતુઓના સમાગમમાં આવે છે તેમ જીદા જીદા સવરો નીકળે છે.

૨૬૮ આ તંતુઓની વધતી ઓછી હીલચાલ ઉપર અવાજની મજબુતાઈ ચોક્કસ દરજ્જે આધાર રાખે છે.

પરચુટણ સુચના.

૨૬૯ ખીલ છોકરવન હાલતમાં થતું સાધારણ અને કંઠાલા ભરેલું દુખ છે, અને તેને માટે સરસ ઊપાય માફકસર ખોરાક અને હલકો જોલાખ છે.

૨૭૦ કપડાં ઘણાં તંગ પેહેરવાથી બદહજમી થાય છે, અને તેથી ઘણી વાર જવાન સ્ત્રીઓ ખહીના ભાગ થઈ પડે છે. તંગ કપડાં, શ્વાસની અને ખોરાક પાચન કરવાની ઈંદ્રિઓ કે જીભ તંદરોસ્તી માટે ઘણીજ અગત્યની બીજો છે તેમને પોતાનું કામ કરતાં અટકાવે છે.

૨૭૧ સવારી કરવી, હોડીમાં ખેંસી હાલતમાં મારવાં અને એવી ખીજ અંગની કસરતો તંદરોસ્તીને મજબુતી આપે છે. કારણ તેથી કરીને શરીરમાં લાહી સારી રીતે ફરવાથી છુટથી પરસેવો પડે છે અને સનાયુ શક્તિઓ વધે છે.

૨૭૨ સ્ત્રીઓ માટે ઘોડે ખેંસી ફરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક છે; પણ જીભ તેના લાભ મેલવવાને અશક્ય હોય તેવાંએ તેને બદલે ખુલી હવામાં ઊતાવણથી ચાલીને શરીરને કસરત આપવી.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ માટે સુચના.

૨૭૩ હમેશ રહેતી વેલાએ શરૂઆતમાં થતી નીશાનીઓ ઘણી કંઠાલા ભરેલી હોય છે, માહોડામાં મોર આ-

૪૪ જવાનીમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

વવી તથા છાતી ઉપર ઉછાલો થવા, એ તેમાં સહથી સાધારણ હોય છે. આ છેલી નીશાનીઓનું જોર સહવારનાં પોહોરમાં વધારે હોય છે.

૨૭૪ સોડાવાટર અને દુધ સહવારનાં ઉઠતાંવાર લીધાથી ઉલટીનું જોર નરમ રહે છે.

૨૭૫ જોએ એવી હાલતમાં પોતાની તંદરોસ્તી જાલવવા માંગતા હોય તેઓએ મુખ્ય કરી સાદો ખોરાક લેવો, અને ખાહારની કસરત ઉપર ધ્યાન આપવું.

૨૭૬ ઊપલી સુચના ઉપર ધ્યાન આપવાથી ગરબવંતી સ્ત્રી છેલ્લા દહાડા સુધી કાંઠાની જાતની ફરવાદ વગર તદન તંદરોસ્ત હાલતમાં રહી શકે છે. પણ તેથી ઊલટું જોએ એવી હાલતમાં સહવારના પોહોરમાં જ્યારે એ માંદગીનું જોર વધારે હોય છે તે વખતે તેના ઉપાય ન કરતાં કંઠાલેલા મને બીછાને પડી રહે છે, અને ખાહાર ખુલી હવામાં ફરવા હરવાથી દુર રહે છે, તેઓ શરૂઆતથી તે બાલકને જનમ આપે છે ત્યાં સુધી તદન રોગી થઈ પડે છે; તેમને ઉદાસી અને બેચેની ધણી લાગે છે અને જરા પણ કામકાજ કે હીલચાલ કરવા ગમતું નથી.

૨૭૭ એવી વેલાએ જો કોડો કપ્પજ હોય તો જમવા અગાઉ “ સીડલીટઝ પાઉડર ” (Seidlitz powder) લેવો, એરંડીઆ કરતાં તે વધારે ઠીક પડશે.

૨૭૮ હમેલવાલી સ્ત્રીમાં લોહી જવું ધણું ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે, અને મુખ્ય કરીને જ્યારે તે સાતમે મહીને જાય છે ત્યારે બીહીવાનું ધણું કારણ રહે છે.

૨૭૯ એવી વેલાએ તેણીને તરતજ આસાએશ આપી બનતી ઉતાવળથી તબીબની મદદ લેવી.

૨૮૦ બચ્ચાને જનમ આપવાનો વખત નજદીક આવી લાગતા એક મજબૂત જોલાખ લેવો થીક પડે છે.

૨૮૧ વીયાતી વેલાએ છોકરું આડું પડેલું કે જરાબી કદંગી હાલતમાં માલમ પડે તો ઢીલ કરવા વીના તરતજ ડાકરને ખોલાવવો, કારણ એવી વેલાએ ઘટતા ઊપાયો કરવામાં ઢીલ કીધાથી દુઃખદાયક પરીણામો નીપજે છે.

૨૮૨ સાધારણ રીતે બસો દાખલાઓમાં એકનેબી વીયાતી વેલાએ અડચણ થતી નથી, કારણ ખુદરત પોતાનું કામ કાંઈબી મદદ વગર કરી શકે છે.

૨૮૩ મોરી કે ગરરનો ખરાબ વાસ સુવાવડી સ્ત્રીના દમમાં જવાથી તેણીનું લોહી ખરાબ થાય છે.

૨૮૪ સુવાવડી સ્ત્રીમાં કોઈબી ઊડતો રોગ ધણેજ જલદી લાગુ પડી જાય છે, માટે ઉડતા રોગવાદા દરદીથી તેમને દુર રાખવાની ધણી જરૂર જાણવી.

૨૮૫ ઉડતા રોગો નેવા કે ગોવરું, “સકારલેટ” તાવ (Scarlet fever) ઇતીયાદી સુવાવડી સ્ત્રીઓમાં લાગુ પડતા તેમનું મોત આણે છે.

૨૮૬ ધવાડતી સ્ત્રીઓએ પોતાની તંદરોસ્તી ધણી સંભાલવી જોઈએ. તેઓએ પીવામાં પોરટર દારૂ લેવો જોઈએ.

૨૮૭ બચ્ચાને માયનાં દુધ સાથે બીજી ચીજો ઉપર ઉધારવાથો ધવાડતી સ્ત્રીઓમાં ખરાબર દુધ નથી આવતું એ પ્રમાણે બચ્ચાને ઊધરવું સારું નથી.

૨૮૮ સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે બચ્ચાને ધવાડતી વેલાએ સ્ત્રીઓ ગરવાર થઈ શકતી નથી, પણ તે વીચાર તદ્દન ખુલ્લો ભરેલો છે. બચ્ચાને ધવાડવા માટે સાતથી તે આઠ મહીના જોઈએ વખત રાખવો. આ હદથી ઉપશાંત જતા ધણી સ્ત્રીઓ પોતાને ધન્ય કરે છે.

૨૮૯ ધવાડતી સ્ત્રીઓમાં છાતી ઊપર ધુમડાં થઈ આવે છે ત્યારે તેમને બહુ સોસવું પડે છે.

૨૯૦ છાતી ઊપર કાંઈ ફટકો લાગવાથી, અથવા તો વાગવાથી, યાતો છાતીને એકદમ થંડી હવા લાગવાથી અથવા તો દુધ ઘણું જ ભરાઈ જવાથી એ ધુમડાં ઊડે છે.

૨૯૧ આ ધુમડાં પાકતાં તરત ફેડાવી તે ઊપર પો-લ્ટ્રીસ બાંધવા કરવી જોઈએ.

૨૯૨ ધુમડાં થવાથી છાતી ઊપર કાંઈ ભાર ચાલતો હોય, અથવા તો અંદર કાંઈ એંચાતું હોય એમ લાગે તો, ગજા સાથે કપડું બાંધી છાતીને બાહ્યમાં ટેકા આપવો.

૨૯૩ છાતી દુધથી ભરાઈ આવ્યા કરે તો તે વીશે નચીત ન રહેતા તેનો ઘટો ઉપાય કરવો જોઈએ.

૨૯૪ બચાને દુધ આપીયા છતાં છાતી ઘણી ભરેલી લાગે તો દુધ એંચી કાઢાડવાના બુંબાથી (Breast pump) દુધ બાહાર કાઢી નાખવું જોઈએ. તેમ ન કીધાથી છાતીમાં દાહો બની ધુમડાં થઈ આવે છે.

૨૯૫ એ જાતના બુંબા કોઈબી ગાંધીને તયાંથી મળી શકશે; અને તેની મદદથી વગર ખપવું દુધ સ્ત્રી પોતે સામા માણસની મદદ વગર બાહાર કાઢાડી શકશે.

૨૯૬ તંગ કપડાંથી ઘણી વેલાએ બાઠણી અંદર ખેસી જાય છે.

૨૯૭ જો બાઠણી અંદર ખેસી ગઈ હોય તો બચાને ધવાડવા અગાઉ ઉપર કહેલાં દુધ એંચી કાઢાડવાના બુંબાથી તેને ઊપર એંચી કાઢાડવી. એ રીતે બાઠણીને બાહાર કાઢાડવાનું કામ છાતીમાં દુધ આવીયા અગાઉ થવું જોઈએ.

૨૯૮ જ્યો સુજી આવતી કે ચીરા પડતી બોઠણી. થી હેરાણુ થતાં હોય તેવાંએ બચાંને જનમ આપવા અગાગિ તે ઉપર બરાનડી મેલી રજ લાવવી જોઈએ.

૨૯૯ અરધી પેંટ' ગરમ પાણીમાં એક આંગિસ ફટકી મેલી તે પાણી ચીરાયલી અને સુતેલી બોઠણી ઉપર મેલવાયો તે રજ આવી જાય છે.

૩૦૦ પેહેલું દુધ બરાબર બાર કલાકે આવેછે, અને તે દુધ બચાં માટે જોલાબગુ' કામ બજાવે છે.

૩૦૧ પેહેલીજવાર ધવાડતાં દુધ પુરતું આવતું નથી, પણ તેનું જોસ વધતા થોડા દીવસ લાગેછે.

૩૦૨ બાલકને જનમ આપવા પછીની થતી વેદના જ્યાં સુધી ઘણી સખત ન હોય ત્યાં સુધી તેને માટે કાંઈ ઉપાય લેવાની જરૂર નથી.

૩૦૩ બાલકને જનમ આપવા પછીનો ત્રીજો દહાડો જો કોડો કબજ ન હોય તો ખાવામાં થોડુંક ગોસટ લઈ શકાય.

૩૦૪ જે સ્ત્રીએ વીઆયા પછીનો ઘટતો વખત બીછાને પડી રહેવાને બદલે તરત ગઠબેસ કરેછે, તેઓને તે વેલા કરતાં પોતાની જીંદગીના પાછલા દહાડા ઉપર ઘણું સોસઝું પડેછે.

૩૦૫ ઉપર કહેલી જુકસાનકારક રીતે ચાલતાં ગર્ભસ્થાન અને તેના તંતુઓ તેમનું સાધારણ કદ અને મજબુતાઈ પાછી મેલવી શકતા નથી, અને તેમ થતાં ઘણીવાર અધુરે મહીને છોકરું તુટી પડવાનો સંભવ રહેછે.

૩૦૬ જે સ્ત્રીએ પોતાની જીંદગીના પાછલા દહાડા સારી તંદરોસ્ત હાલતમાં કાઢાડવા ઇચ્છતી હોય, તેઓએ વીઆયા પછી આઠ દહાડા સુધી બીછાનામાંથી જરાબી ખસુવું ન જોઈએ.

૪૮ જવાનીમાં તંદરેસ્તીની સંભાલ.

૩૦૭ બાલકોની તંદરેસ્તીનો આધાર તેમની માતાની તંદરેસ્તી અને ખોરાક ઉપર રહે છે.

૩૦૮ બાલકને જનમ આપતી વેલાએ ખમવી પડતી વેદના અને જાખમો ચારસો દાખલાએ એકમાંબી પ્રાણ ધાતક નીવડતા નથી.

૩૦૯ પણ જ્યારે દાહએ અને બીન અનુભવી માણસોથી કામ લેવામાં આવે છે ત્યારે મોહોત વધારે નીપજે છે.

૩૧૦ ચોસેઠ જનમે એકમા જોડ છોકરાં અવતરે છે, ચાર હજાર જનમે ત્રણ છોકરાં સાથે જનમે છે, અને ચોસેઠ હજારે ચાર છોકરાં સાથે જનમે છે.

૩૧૧ ગરવાર હાલતમાં લોહી જવું એ અધુરે છોકરું જવાની પેહલો નીશાની છે; એને માટે સહથી સરસ ઉપાય તદનજ આસાએશ છે.

૩૧૨ જે બાલક સાત મહીના સુધી ગરબસથાનમાં રહ્યું ન હોય, તે બાલક જીવવા પામતું નથી.

૩૧૩ સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે આઠ મે મહીને જનમતાં બાલકો જીવવા નથી પામતા, પણ તે વીચાર તદન બુલ ભરેલો છે.

૩૧૪ સુવાવડી સ્ત્રીઓના ઓરદામાં હવાની ઘણી સારી રીતે આવજા થવી જોઈયે, તેવા માટે રાતની હવા ઘણી ગુકશાનકારક છે, એમ માનવામાં તદન બુલ છે.



અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૪૯

અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની લેવાવી બેઠતી સંભાલ વીશે.

૩૧૫ પાંત્રીસ વરશંગી ઊમરે પુગયા પછી પુરૂષો ખી-
જા ઓગણત્રીસ વરસ વધારે જીવી શકે છે, અને સ્ત્રીઓ
ખીજાં ત્રીસ કાણડોછે; ચાલીસ વરશે પુગ્યા પછી મરદો,
ખીજા ધ્રવીસ વરશ અને સ્ત્રીઓ ચોવીસ વરસ વધારે
જીવેછે.

૩૧૬ પચાસની ભરતીમાં આવતા પુરૂષો ઓગણત્રીસ
અને સ્ત્રીઓ ખીજા વીસ વરશ વધારે જીવેછે; પંચાવન
વરસની વયે પુગયા પછી મરદો સોત્ર વરશ અને સ્ત્રીઓ
ખીજા સતર વરશ કાણડોછે; સાઠની ભરતીમાં આવતા પુરૂ-
ષો તેર અને સ્ત્રીઓ ખીજા ચઉદ વરશ કાણડોછે.

૩૧૭ અઢોર વયે ખીજાં દુખામાં ફેફસાના દીઝના
બિજાના અને ગુરદાના દરદો ધણા સાધારણ હોયછે.

૩૧૮ એક તંદરોસ્ત માણસ એક વરશમાં નફર
અને પ્રવાહી ખોરાક સાથે ત્રણ હજાર રતજ જોડેલા અપાવે
છે. જવાનીમાં જોડેલા શરીરનો ધસારો થતો નથી તેટલું નવું
જોર આવેછે; પણ ધડપણ તરફ જતાં ઊપણો ગ્રીયમ ફેરવાઈ
જાયછે અને જોર વધારનારા સાધનો અતિ યાકી જાય છે.

૩૧૯ આખા શરીરના વજનનો છોઠા ભાગ લોહોનો
હોય છે.

૩૨૦ એક તંદરોસ્ત જવાન માણસની નાડીને ધ-
બકારો દર મીનીટ સીતરથી તે પંચોતેર સુધી હોયછે, ત-
રતના જનમેલાં બચાંની નાડીનો ધબકારો દર મીનીટ
એકસો ત્રીસથી તે એકસો ચાલીસ સુધી હોય છે. નાડ

૫૦ અંદોર વચમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

જોવામાં લાંબો વખત અનુભવ પડતાં આ તકાવત સેહે-
લથી માલમ પડી શકે છે.

૩૨૧ નાડીના ધપકારો ઊપરથી દરદનું વધતું ઓ-
છું જોર પારખી શકાય, એ બાબત ઊપર રોમનાં જાણીતા
ડાક્ટર ગેલને પેહેલું ધ્યાન અંચલું હતું, અને તેણે જુદી
જુદી ત્રીસ હાજતમાં તેને વરણવી છે.

૩૨૨ જુવાનીમાં થતાં કોઈપણ દરદોમાં જો નાડીનો
ધપકારો એકસો ચાલીસથી વધારે હોય તો જીવવાની આ-
શ થોડીજ રખાય છે, પણ તે છતાં તદ્દન તે મુકી દીધામાં
આવતી નથી.

૩૨૩ નાડી તપાસવામાં મેલવેલું સાફ માન દરદની
પારખ કરવામાં ઘણું અગત્યનું થઈ પડે છે.

૩૨૪ લોડીના જુસસાવાલા માણસો અપાસી અને
સુસત હોય છે, તેઓ જીંઘમાં ઘોરે છે અને તેમને સવપના
ઘણા આવે છે.

૩૨૫ દોંગા માણસો હંમેશા લોડીઆર હોવા જોઈએ
એમ નથી. ખરેખર જોતાં તેમને લોડીના કમતોપણથી
ખડુ સોસવું પડે છે.

૩૨૬ દોંગા માણસોને પટલાં બનાવવા માટેનો સ-
જીથી સરસ ઊપાય શરીરની કસરત, ખીર અને આલકોલ-
થી દૂર રહેવું, ખારવાલી વસતુનો જુલાબ અને થોડી
જીંઘ છે.

૩૨૭ જુવાન ઊમરમાં ચોવીસ કલાકનો ત્રીજો ભા-
ગ આશાએસમાં જાય છે; જુદી વયમાં જ્યારે પાચન શક-
તીનું જોર ઓછું હોય છે ત્યારે વધારે જીંઘની અગત્ય
હાય છે.

૩૨૮ મુખ્ય કરી નખલા બાંધાવાલા માણસોને ઊંઘથી ઘણી આશાએશ મલેછે, અને તે વલી પાયનશક્તી અને શરીરના સુંવાસ માટે ઘણી અગત્યની છે; એમ નહીં સમજવું કે ઊંઘથીજ તે કામ થાયછે પણ ઊંઘ તે કામને પુરું કરે છે.

૩૨૯ શરીરની માફક દીલની ગતીને પણ વીસામાનો વખત મલેછે. દીલના ધબકારા વચેના અંતરને છુટાલેતાં તેઓ વીસામાં માટે ઘણાજ થોડાલાગેછે, પણ તેમને સામઠી રીતે લેતાં તેઓ ચોવીસ કલાકમાં વખતનો એક મોટો ભાગ રોકેછે.

૩૩૦ ફુલાઓ અને છતી ફુલીઓ, લોહી ખીગડવાથી અથવા તો અપુરણુ અને અનઘટતો ખોરાક લેવાથી હૃદ ઉપરાંત મેહનત કીધાથી યાતો મનમાં ઘણી ફીકર ચીંતા રાખવાથી થઈ આવેછે. ફુલાઓ ઘણુ કરી સાથે ખીઓખીચ થાયછે, અને ફુલીઓ છુટી છુટી થાયછે.

૩૩૧ જો ફુલાઓ વારંધડીએ કાંઈખી દેખીતાં કારણુ વગર નીકળતા જાય, તો હવાનો ફેરફાર કરવો અને પીવામાં કાઠ ટાનીક લેવો. એ શીવાય ખીજ કોઈખી ઉપાય તેને માટે એટલા બધા ગુણકારક નથી.

૩૩૨ ફુલાને નસતરથી ફાડવા કરતાં પોતઠીસથી પાકવી પોતાની મેલેજ ફુટવા દેવા.

૩૩૩ બચાંવાલી સ્ત્રીઓમાં અને ભારી બોજે ઉઠાવનારા ધંધાદારીઓમાં ઘણીવાર પગની નસો જાડી દોડાં જોવી થઈ બાહાર નીકળી આવેછે.

૩૩૪ આ દરદમાં પગે રચરના કે કાંઈ કમાનની ખાશવતના મોજ રાખવાથી દુખમાં ઘણાજ કાર થાયછે.

૩૩૫ કેટલાક લોક પાંચ, છજ કલાકની ઊંઘપર સં-
તોષ પામેછે, પણ જુવાનીમાં ઓછામાં ઓછી આઠ કલા-
કની ઊંઘ તો જોઈએ, જો ઊંઘ બીજા સોલ કલાકની થાક
ઉતારવા માટે જરૂરની છે.

૩૩૬ પેહેલો નેપોલીયન એવીસ કલાકમાં માત્ર છ
કલાક આરામ લેતો હતો, પણ એવું કેહેવામાં આવેછે કે
ખુદરતી રીતે તેની ઊંઘજ ઓછી હતી.

૩૩૭ જાગરત હાલત કરતાં ઊંઘમાં ભિન્નમાં લોહી
ઓછું રહેછે.

૩૩૮ ધણી ગરમી થંડીથી લાગતી રોગીશટ થંડી
વારે ધડીએ માથે લોહી ચહડી જવાના દરદની પેહેલી ની
શાની હોય છે.

૩૩૯ ઊંઘ તદન જતી રહેવી, એ ઘેલાપણાંની એક
સાધારણ નીશાની છે.

૩૪૦ એઆઈદાજ દારૂ પીવાથી તેમજ મનની ફીકર ચીંતા
અને બદહજમીથી ઊંઘ વારૂં ધડીએ તદન જતી રહેછે.

૩૪૧ ધણી સ્નાંગ આ, કાફી પણ ઊંઘ અટકાવેછે.

૩૪૨ મનનાં રોકાણવાલા માણસોએ થકિલાં ભિન્નને
આરામ આપવા માટે દારૂ કરતાં આ, કાફી લેવી વધારે
સારી છે.

૩૪૩ જલદીથી ઊસકેરાઈ આવતા સવભાવવાલી સ્ત્રી
ઓને ઊંઘ વગર ધણું ખમવું પડેછે. જો ખસાંને જનમ
આપવા પછી ઊંઘ જતી રહે, તો તે વાતને વગર દરકારે
પસાર થવા ન દેવી, કારણ એ રીતે બેદરકારી કરવાથી ધ
ણીવાર તેમને ચોક્કસ જાતનું ઘેલાપણું લાગુ પડી જાયછે,
જેને અંગ્રેજીમાં (Puerperal mania) કહેછે.

૩૪૪ ચીનમાં અપરાધીઓની ઊંઘ જાગી રીધી અઢ-
કાવી તેમને મારી નાખવાની સજા ઘણી સાધારણ છે. તે
ખેડ દુખ ભરેલી સજા અઢાર, વીસ દીવસમાં અપરાધીનું
મોહોત આગે છે.

૩૪૫ આવી જાતની સજાને આંધીન થઈ પડેલા એ-
ક અપરાધીની વેદના આઠ દહાડા પછી એટલી તો સખ-
ત થઈ હતો કે, તે ખમવા કરતાં જીવતું બલી મરવા, ફા-
સી ખાવા, ગોલીથી જીવ આપવા કે કોઈની ઘાટકીમાં ઘા-
તકી રીતથી પોતાનો જાન કબજ કરવા માટે કાકલુદી બ-
રેલી માંગણી કરી હતી.

૩૪૬ જમને ખુદરતના કાયદા વીરૂંધે ઊંઘ ન આવે,
તેમને શરીર અને મનના સુખ માટે બાહારની કસરત અ-
ને જરૂર પડે છે.

૩૪૭ સુવાના એરડામાં સગડી રાખવાથી યાતો સુ-
તી વેલાએ એક ગલાસ ક્લારેટ કે પોરટ વાઈનનો મજ
કરી પીવાથી ઊંઘવામાં મદદ મળે છે. એક ગલાસ કકરા આ-
વતા પાણીમાં એક ચમચો સાકર અને થોડો એલચી જા-
યફલ વીગેરેના જુકા નાખી, તેમાં દારૂ ભિલવાથી મજ બનશે.

૩૪૮ ઘોડીયાને જાડાં કપડાંની કુરટીન નાખવાથી
તંદરોસ્તીને નુકસાન પોહીંચે છે, કારણ તેથી તાજી હવા
અંદર આવજાવ થતી અટકે છે.

૩૪૯ ઊંઘ લાવવા માટે જ્યાં સુધી બીજા ઉપાયો
કારગત ન લાગે ત્યાં સુધી ક્લોરલ, અફીન, મારફીયા વગેરે
કેફી વસતુઓ ઉપયોગમાં ન લેવી, અને જરૂર પડતા ત-
બીબની સલાહ અને પસંદગીથી જ લેવી.

૩૫૦ બીડીવાડતા સવપના આવવાનું કારણ, નહી
જરૂર પડે તો ખોરાકનું હોજરીમાં પડી રહેલું છે. એવો

૫૪ અઢોરે વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

જાતના સવપનાની શરૂઆતમાં ઊંઘમાં કાંઠક નાપસંદ દે-
ખાવ દેખાય છે, અને ઊંઘનારને એવું લાગે છે કે તેની હી-
લવા ચાલવાની શક્તી જતી રહી છે. એ વેલાએ છાતી
ઉપર ધબકારો થાય છે, અને તે ઊંઘર ભાર લાગતો હોય
અને તે ગુંગલાતી હોય એમ લાગે છે. ઊંઘનાર હીલવા ચા-
લવાની જખરી કોશિશ કરે છે, પણ તેમાં નીશફલ થાય છે.
જગજ્ઞત થતાં ખીહામનો સવપનો પાછો આવવાની ધાસ-
તીથી તે ઊંઘવાની કોશિશ કરતો નથી.

૩૫૧ એવી જાતના ખીહીવાડતા સવપના દુર કરવા
માટે ટુકો અને ટચ ઉપાય એ છે, કે ભારી ખોરાકથી
દુર રહેવું.

૩૫૨ વાગવાથી અને ખોજી રીતની ઇજાથી આમડી-
ની તલેના માસનો રંગ વારંધડીએ બદલાઈ જાય છે, અને
તેમ ન થાય તે છતાં તે ભાગને ઘણી ઇજા થયેલી હોય
છે. આશાએસ અને થંડું લોશન તેને માટે સજીથી સ-
રસ ઊપાય છે.

૩૫૩ અઢોર વયે પોહોચતાં કોઈજ માણસ એમ
ધારવાથી મોકલો હશે, કે તેને હારત દોઝીઝનો મરજ છે.
બદલજમીથી થતા છાતીના ધબકારા ઊપરથી તેઓ એમજ
માની લે છે કે દીલને કાંઈ જુકસાન પોહોચ્યું છે.

૩૫૪ અઢોર વયે દીલગુરદાનું દરદ જવલેજી માલમ
પડે છે, અને તેખી વલી જીવાનીમાં આવેલી (Rheum-
at fever) રૂમેટીક નામની તાવનું પરીણામ હોય છે. એ
દુખ સાધારણ રીતે જોએ લશકરી માકરીમાં રહી આવેલા
હોય છે તેમનેજ થાય છે. તેમ થવાનું કારણ બહુ કરી
એ હોય છે કે તેમની પીઠ પાછલ રાખવામાં આવતી કોથ
લી લોહીને તે ભાગ તરફ વેહેવું અટકાય છે.

અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૫૫

૩૫૫ હૃદ ગિપરાંત શરીરની કસરત ક્રીધાથી પણ ગિ-
પણું દરદ ગિતપન થાય છે, સવબાવીક રીતે નબળા બાંધા-
નાં માણસોએ ધણું જોર ન કસવું.

૩૫૬ હીસતીરીયાવજ્જા માણસો અથવા તો જીવો
ખુદરતી રીતે પોત્યા સ્વભાવના હોય છે, તેવાનું અંતકરણ
સાધારણ રીતે બરાબર કામ કરતું નથી. એમ થવાનું કા-
રણ ધણું કરી કોઠાની બીગડેલી હાલત અથવા તો શરીરની
સાધારણ રીતે બરાબર બીગડેલી હાલત અથવા તો શરીર-
ની સાધારણ નબળાઈ હોય છે. એ દરદમાં થતી વેદના-
ઓ જીવો કે છાતીના ધબકારો, સુસતી, મોહોડા ગિપર
આવતો રતાસ વીગેરે જો કે ધણી દુખ ભરેલી થઈ પડે-
છે, તોપણ તે કાંઈ ધાસતી ભરેલી નથી હોતી.

૩૫૭ દીલનો ધબકારો ધણી ઉતાવળથી યાતો જો-
રથી થવાથી અથવા તો દીલગુરદામાં પુરતું જોર ન હો-
વાથી દીલગુરદા કુગી આવેછે. આ દરદથી પીડાતો માણ-
સ નબળો હોય છે. તેનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે સાધા-
રણ તંદરોસ્તી ગિપર ધયાન આપવું અને નબળા બાંધા-
ને મજબુતી આપવી.

૩૫૮ દીલગુરદાનો જો ખરેખરો મરજ હોય, તો તે-
ના કામને ખજલ કરનારી કોઈબી ચીજ ધાસતી ભરેલી
હોવીજ જોઈએ, એ દેખીતું છે. એવા મરજવાલા માણ-
સોએ, તેટલા મોટે, લાગણીને એકદમ રસતો ન આપવો
અને તેમજ ધણું ઉસકેરાઈ પણ ન જવું, અને સખત
મેહેનત ન કરવી, મુખ્ય કરી આણું પછી તેમ ન થાય
તેની સંભાલ રાખવી.

૩૫૯ “ડીસપેપસીયા” (Dyspepsia) અથવા તો
હોજરીમાં પ્રતાં પવનનું દરદ નબળા દીલગુરદાવાલા મા-

૫૬ અઠોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

ભુસોમાં હુમલો કરેછે ત્યારે તેમનું એકાએક મોહોત આવેછે. બુઢા તેમજ દીલગુરદાના દરદવાલા માણસોનું મોત બાલું કરી એજ દરદ આણેછે.

૩૬૦ નાખલા દીલગુરદાવાલાં માણસોએ જમવા પછી બાણી મેહેનત ન કરવી, અને ખરેખર જોતાં કોઈબી માણસે તેમ ન કરવું.

૩૬૧ નાખલા દીલગુરદાવાલા માણસોમાં માલમ પડતી સહી સાધારણ નીશાની એ છે કે, તેમના નીચલાં આંખના પોપચા કુગી આવેલા હોય છે, અને સોદેજ મેહેનતે તેઓ થાકી જાય છે.

૩૬૨ “ બ્લુ દીઝીઝ ” (Blue disease) નામનું દરદ દીલગુરદાની અપુરણ બાંધણીથી થાયછે. આવી હાલતમાં જન્મેલા બાલકો કદાચજ અધોર વયે આવેછે.

૩૬૩ બદહુજમી અધોર વયનો એક કાતીજ શતર છે. ખોરાક લેવામાં બુલચુક કીધાથીજ એ દરદ હુમેશાં લાગુ પડેછે, માટે એવા દરદથી હેરાન થતાં માણસોને જરાબી દયા ઘટતી નથી.

૩૬૪ બુખ ન હોવા છતાં ખાવાની લાલચ થાય એવા ખોરાકથી દુર રહેવું, અને તરસ વીના કોઈબી પ્રવાહી વસતુ લેવી નહીં, એ પ્રમાણે સોક્રેટીસ નામના ફીલસુફે કહ્યું છે. આ વીદવાન જો કે આસરે બે હજાર વરસ ઊપર થઈ ગયો છે, તોપણ તેની ઊપલી નશીવત આજના વખતને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડેછે.

૩૬૫ નીચજા કારણોથી બદહુજમી સાધારણ રીતે થાય છે. ખોરાક જોઈએ તે કરતા વધારે જથ્થામાં લેવા યા તો જરી ન શકે એવા લેવા અને ખોરાક ખરાખર આવીયા

અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૫૭

વીના ગલી જ્યો. ખેદરકારોથી દાંતના દરદથી તેમજ દા-
ત જતા રહેવાથી પણ એ દરદથી હેરાણ થવું પડે છે.

૩૬૬ જમવાના વખત વચે પાંચ, છ, કલાકનો અં-
તર રહેવો જોઈએ, અને એ કાયદો લાંબો વખત તોડીયા
કીધો હોય તો બદલુજમીના દરદથી મોકલું રહેવાતું નથી.

૩૬૭ શરીરને કસરત ન આપવાથી, ઘણીજ મેદેન
ત કરવાથી, મનની ફીકર ચીંતાથી, સાધારણ નબલાઈથી,
અને ખિઅંદાજે ખીડી અને દારૂનો ઉપયોગ કરવાથી
બદલુજમીનું દરદ ઘણું જલદી લાગુ પડી જાય છે.

૩૬૮ વીદવાનોમાં ચીરડા સવભાવ થવાનું મુલ
ઘણી વાર એજ દરદ હોય છે. તેમજ સખત મનની મેદેનત
સાથે સારો વખત ખેસી કામ કરનારના શરીરમાં થતા ખીગા-
ડામાં પેહલો ખીગાડો એજ દરદથી થાય છે.

૩૬૯ બદલુજમીથી થતી ખેચેની અને ઉદાસી કોઈવાર
એટલી હદ સુધી જાય છે, કે તેની અસરથી માણસ તદ્દન
શોકાતુર અને ગમગીત બની જાય છે, અને કોઈવાર તો
ખાતાની જીંદગીથી કંટાળી આપઘાત કરવા જાય છે.

૩૭૦ આવી જાતના દરદીએ દરએક સંસારી બાબ-
દોમાં શંકશીલ થઈ પડે છે, અને સેહેજ દુખને મોટું રૂપ
આપી દે છે.

૩૭૧ આ દરદ નજીવું સમજી લોકો ગમે એમ છુટ
થી તેમાં નીમહકીમપણું ચલાવે છે, પણ યાદ રાખવું કે આ
દરદમાં નીમહકીમપણું નેટલું નુકશાનકારક નીવડે છે તેટ-
લું કોઈજ દુખદરદોમાં થતું હશે. અને તેમજ વલી સમ્મલી
મકારના દરદો કરતા આ દરદમાં ઘટતાં ઉપાયોની ઘણીજ
જરૂર છે.

૫૮ અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૩૭૨ બદહુજમીપણાંની સાધારણ નીશાનીઓમાં બુખ જતી રહેવી, પેટમાં દુખારો અને ભાર થવો, પેટ ભરેલું લાગવું, ઉલટી, કોઠાની કબજાઆત, છૂલ ઉપર બંધાતી છારી, જાંગમાં થતી ફરતજ, સાંધાઓમાં થતું દરદ અને માથુ દુખવું એ હોયછે. એવી જાતના દરદીઓ નબજા ખીઆલોને વારેઘડીએ રસતો આપેછે.

૩૭૩ એબરનેથી નામનો એક જણીતો તખીબ કહેછે કે બદહુજમીના કડવાં ફોલો આખયા વીના કોઈખી માણસ પાચન શકતી ઊપર ધયાન આપવાની તસદી લેશે નહીં.

૩૭૪ બદહુજમીથી હેરાન થતા માણસોએ ઝોરાક ઘણોજ સારી રીતે આવવો, કારણ ખારીક ઝોરાક પાચન કરતી પ્રવાહી વસતુ સાથે મલી જવાથી ઉતાવળથી જરપત થાયછે, એવા માણસોએ વલી જમવા પછી થોડો વખત શાંત રહેવું જોઈએ, તેમ ન કરતા પાચન શકતીના કામ માટે જોઈતું જોર ખીજ કામોમાં કસવાથી ઝોરાક હુજમ થઇ શકતો નથી.

૩૭૫ મીઠો, ગરમ શેરી, નવો પોરટ વાઈન, અને ખીજ ખરાખ આલકોલો એ જાતના દરદીઓ માટે ઝેર થઇ પડેછે. જો માણસો સોજો અને પુશતીકારક વાઈન પારખી શકતા ન હોય, અને તેમજ ખરાખ જાતના દારૂઓ કૂટતા તેમની કીમત વધારે બેસેછે એ વાતથી જોવા વાંદેફગાર ન હોય, તેવાએ કોઈખી પ્રકારનો દારૂ લેવેજ નહીં.

૩૭૬ ખરૂંછે કે જમણે આલકોહોલ વીના ઝોરાક જરપત થતો નથી, તેમની હોજરી તંદરોસત હાલતમાં કેહેવાય નહીં, પણ વલી આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે છંદગીની લડાઈમાં હુજરો જાતની ચીંતાઓ અને નાસીપાસીઓ હોયછે, અને તેમને લીધે જ્યારે મન સુસત અમ કંટાલેલું

યાયછે તયારે તેની અસર પાચન શક્તીના અવયવ ઊપર પેહેલી યાયછે. આ ઊપરથી સમજવું કે, માફકસર દારૂનો ઉપયોગ કરવો એ મેહેનત કરનાર માણસો માટે કેટલેક દરજ્જે જરૂરનું છે.

૩૭૭ આખો વખત ખેસી કામ કરનારા માણસોએ અથવા તો ચાલુ રીતે બદલુજમીથી હેરાણ થતા માણસોએ નીચલા કોઠા પ્રમાણે દીવસનો ખોરાક લેવો.

૩૭૮ સહવારના સાત વાગ્યે સોડાવાટર દુધ, યાતો ચુનાનું પાણી અને દુધ, સરખે બાગે એક ગલાસ લેવું.

૩૭૯ ખીંચાનેથી ઊઠવા પછી થંડા યા ટુકા પાણીથી વાદલાંએ દીઝ સાફ કરી ખબરાયલા તુવાલવડે સારી રીતે નુછવું, અને ધીરેથી કપડાં પેહેરવા.

૩૮૦ સાડાઆઠ વાગ્યે સરખે બાગે કુમરી આહ અને દુધનું એક કપ લેવું. સેજસાજ હાફપાઇલ કીધેલું એક તાજું ઇડું અને થોડું વાસી પાંચ અને તાજું માખણ લેવું.

૩૮૧ ખપોરના એક વાગ્યે સેહેજ કાચા રાખેલા ચાપ, અને બકરાની રોશટ કીધેલી લટાંગરીનો એક કકડો લેવો. ખણુ યાદ રાખવું કે, ગોશટનો ખોરાક દીવસમાં એકજ વાર લેવો. એક ગલાસ સેરી વાઈન લેવો. જો ભુખ સેજસાજ હોય, તો સેરી અને પાણીમાં એક કાચું ઇડું દોવીને પીવું અને સાથે ખીસકોટ લેવી.

૩૮૨ સાંજના છ વાગ્યે ખાનું લેવું, જેમાં મેંદા, હરણુ, પીલા, તીતર, સસલું વીંગેરે પ્રાણીનું ગોશટ વારાફરતી લેવું. તરકારીમાં ફરેનચખીન અને કાલીફલાવર લેવી. પાંઉ વાસી લેવું. એક સોડાવાટરની બાટલી સાથે અરધું ગલાસ ખૂરાંડી અને જમી રહ્યા પછી બે ગલાસ સેરી જી-

૬૦ અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

ઈન અથવા તો કહારેટ લેવો. ખુશી હોય તો થોડી દરાખ, આરેનજ, અને સપરચંદ લેવા, અને અગત્ય પડતાં પેપસીન વાઈનનો એક દોઝ લેવો.

૩૮૩ રાતના નવ વાગ્યે પાણી સાથે એક નાનું ગલાસ ખરાનડી અને થોડી ખીસકીટ, યાતો સરખે ભાગે દુધ અને કુમલી માનું એક કપ અને થોડું પાણી માખન, અર્થવા તો એક ગલાસ આરાફત લેવો. ઉપલા આરાક ગોસ તરકારી વીગેરે એકને એક ન લેતાં દરરોજ વારાફરતી ફેરફાર સાથે લેવો.

૩૮૪ દશ, અગીઆર વાગ્યે ખીંછાને જવું. સુવાનાં આરડામાં હવા સારી રીતે આવજવ થવા દેવી, અને થંડી રતુમાં આરડામાં સગડી રાખવી. રાતના સારી ઊંઘ અને આસાએશ મેલવવા માટે દીવશમાં ખુતી હવામાં ફરીફરી શરીરને કસરત આપવી.

૩૮૫ પેપસીન વાઈન ખાંધેલું જરવવામાં ઘણી મદદ કરેછે, એ વાઈન વાછરડા, યાતો ડુકરના પેટમાં રહેતી એક જાતની પાચન કરતી પ્રવાહી વસતુમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

૩૮૬ પેટમાં દાહ બની વારેઘડીએ બેસવાદ અને ખટાસ સાથનું વામીટ થવાનું કારણ, ઘણું કરી હોજરીની બીગડેલી હાલત હોયછે.

૩૮૭ સ્ત્રીએ કરતાં પુરુષોમાં એ ફરીયાદ વધારે હોયછે, અને તવંગરો કરતાં ગરીબોમાં તે વધારે દેખાવ દેછે. “કારખોનેટ આફસોડા” પાણીમાં બીધાથી, એવી વેલાએ ઘણો આરામ થાયછે.

૩૮૮ બદહમીથી ઘણીવાર છાતીના સનાયુમાં અસક મારેજો. આ નીશાની બદહમીની હોવા છતાં ઘણીવાર

અદોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૬૧

૩૯૧ વેહેમથી (Pleurisy) “પલુરીસી” નામનાં દરદની નીશાની ગણવામાં આવેછે.

૩૯૨ બદલજ્મીનાં દરદને લાખો વખત વગર દરકારે પસાર થવા દીધા પછી, તેના ઊપાય લેવા જતાં ઘણી મુશ-કેલીએત બીના તેમાંથી મૌકલું થઇ શકાતું નથી.

૩૯૦ કલેજની મંદ હાલતને લીધે ઉતપન થતા પી-તનું કારણ પણ, ઘણીવાર બદલજ્મીજ હોયછે.

કલેજું અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારાં દરદ.

૩૯૧ કલેજું બરાબર જમની પાસલીઓની નીચે આ-વેલું છે. જો તે ભાગ દાખી જોવાથી પોચો માલમ પડે, તો જાણવું કે તે અગતયના અવયવમાં લોહી જોઇએ તે કરતાં વધારે જમાવ થયું છે.

૩૯૨ જ્યારે કલેજું બરાબર કામ નથી કરતું, ત્યારે પાતો તેમાંથી જોઇયે તેવી રીતે બાહાર નીકળી શકતો નથી. કલેજની એવી હાલતમાં મન ઘણું ઉદાસ રહેછે.

૩૯૩ જીસાએને આપણે દીઝ અથવા હરદયમાં વસ-તા સમજીએ છીએ, પણ ચીનાએ તેનું મથક કલેજું માને છે, અને તેઓ વધારે ખરા છે.

૩૯૪ કમલાનાં દરદને અસલી થીક લોકો સોનેરી ચલીનાં નામથી ઓળખતા હતા. તેઓ એવું માનતા હતા કે, તે દરદવાલાં માણસો ઉપર સોનેરી ચલીની નજર પડતા તેઓ સારા થતા હતા, અને તેજોનાર પક્ષી મરણ પામતું હતું.

૩૯૫ કમલો થવા સાથે જ્યાં સુધી કલેજું દરદી હા-લતમાં નથી હોતું, ત્યાંસુધી તેમણે કદાચ જ ધાસતો હોયછે. કલેજાંમાંથી નીકળતા પીત્તાને જ્યારે આંતરડાંમાં ફરી વ-લવાથી અટકાવ મળેછે, ત્યારે સાદી જાતનો કમલો ઉતપન થાય છે.

૬૨ અઢેર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૩૯૬ આંખ અને આમડીના રંગ ચલકતો પાંચા દેખાવાથી કમલાનું દરદ પારખી શકાય છે.

૩૯૭ શરીરમાં સજીથી મોટા માંસનો ગાંઠ કલેજું છે. લંદુરસત હાલતમાં તે વજનમાં ત્રણ રતજ સુધી થવા જાય છે.

૩૯૮ આગલ કહુવા પ્રમાણે કલેજામાં લોહીના ધણો જમાવ થવાનું કારણ ધણી વાર બદલજમી હોય છે.

૩૯૯ કલેજા ગિપર ધણીજ મજબુત રીતે અસર કરનારી દવાઘ પારો અને “પોડોફીલીન” Podophyllinના મની દવાઘઓની મેલવણી છે.

૪૦૦ કલેજામાં લોહીના જમાવ થવાનું સાધારણ કારણ બેઅંદાજે ખાવું પીવું છે.

૪૦૧ કલેજામાં દાહે બલી આવવાનું દરદ ઈંગલડમાં જવલેજ માલમ પડે છે, પણ ગરમ દેશોમાં તે સાધારણ હોય છે. એ જાતનાં દરદથી ધણીવાર કલેજા ગિપર ધુમડાં થાય છે અને કમલાના મરજને કારણ મલે છે.

૪૦૨ જમવા પછી તરતજ ધણી મેહેનત કરવાથી, કલેજામાં લોહીના જમાવ થઈ પાંસલીઓમાં અસક મારે છે.

૪૦૩ મજબુત અને સારી તંદરોસ્તીવાલાં માણસેક મધ્યમ આખોડવામાં રહી શરીરને પુરતી કસરત આપે છે, તેઓ ઊંચા પ્રકારનાં અને રેલગ્રેલ ખાણુ ગિપર ખીરાજનારાઓમાં દેખાવ દેતી વેદના અને અડઅણોથી મોકલા રહે છે. પણ બીજા હાથ ગિપર આખો વખત બેસીને કામ કરનારા જ્યારે ખાવામાં અંદાજે નથી રાખતા, ત્યારે જરૂર કરી તેમને ધણું ખમવું પડે છે.

૪૦૪ ઘોડે બેસી અથવા પગે ચાલી કસરત કરવાથી, અને ચોક્કસ જાતના જુલાબો નાસતા અગાઉ લેવાથી, કલેજામાં થયેલો લોહીના જમાવ દૂર થાય છે.

૪૦૫ એકાએક દીન કમકમી આવ્યું, એ ઘણી વાર ગંભીર દરદોની નીશાની હોયછે, અને લોહી બોગાડતાં દરદો, જેવાં કે તાવ, ગોઢરૂં, વગેરે, દરદોની પણ તે કેટલીક વાર નીશાનો હોય છે.

મનનાં ખોટા ખયાલોથી નીપજતાં દરદો.

૪૦૬ જેમ સ્ત્રીઓમાં હીસતીરીઆ થાય છે, તેમ મરદોમાં તેવીજ જાતનું કુપીટવાયુ દરદ થાય છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં Hypochondriasis કહેછે. એ દરદથી શરીરમાં સોહેજસાજ બોગાડો થાયછે, પણ દરદીઓ તેને હંમેશ માટું રૂપ આપી દેછે.

૪૦૭ આ જાતનાં દરદથી પીડાતો માણસ, કાંઈ કલપીત દુખના મજબુત સપાટામાં તે આવી ગયો છે, એવા બીચારથી પીડાય છે.

૪૦૮ જે ખયાલી બીડીકાથી એક નખલાં મનનો માણસ દબાઈ જાયછે, તેજ બીડીકાને એક મજબુત મનનો માણસ હસી કાઢાડેછે, એમ કહેવું જોઈું નથી. મનની શક્તી શરીર ઉપર અજાયબ જેવી અસર કરેછે.

૪૦૯ મનશક્તી શરીર ઉપર કેટલી અસર કરી શકેછે, તેના અજાયબ જેવા દાખલા ઘણીવાર જોવામાં આવેછે. એક ઇંગ્રેજ પાદરીને માટે કહેછે કે, તે પોતે આહુ તે વખતે પોતાની ઇંદ્રીઓનું કામ બંધ પાડી, એક જીવ અને શુધી બીનાનાં માણસની માફક પડી રહેતો હતો.

૪૧૦ જાણીતો ઇંગ્રેજ કવિ કુપર પણ ઉપર કહેલા કુપીટવાયુ દરદનો ભોગ હતો. પોતાના એક મિત્રની માદગી વીણે બોલતાં તે કહેછે કે, “પણ, અરે, તમારાં શરીરને થતી વેદના બેશક ઘણી સખત દુખ ભરેલી હશે, પણ તાવથી ફેરાન થતાં મારાં મનનાં દુખ આગલતો તે કાઢજ નથી.”

૪૧૧ આવી જાતનાં દરદની વેદનાથી કંઠાલી દરદી, કવી કુપરની માફક, આપઘાત કરવા ઇછતો હોય, તેમા કાંઈ નવાઈ નથી. ચાલુ ખીમારો અને અકારી પડેલી છ'દગી કરતાં મરવું બેહેતર, એવું તેઓ વીચારે છે.

૪૧૨ મન ઊપર ઘણો બોળો નાખવાથી, અને ચાલુ રીતે તેને ફીકર ચીંતામાં રાખવાથી, એ જાતનું દરદ ઘણું જલદી લાગુ પડી જાયછે, અને તેમજ દુનયાનાં કામોમાં મેહેનત ભરેલો ભાગ બજાવવા પછી તદન એકાંતવાસ થતા માણસો પણ એ દરદના ભાગ થઈ પડેછે.

૪૧૩ હવાના ફેરફાર અને શરીરની કસરત નેટલી એ જાતના દરદી માટે કાયદાકારક છે, તેટલી ખીજી કોઈ દવાઈ નથી. એવા દરદીઓએ સહવારના આઠ વાગે નાસતો લેવો, અને બપોરના બે વાગે અને રાતના સાત વાગે આજીવું લેવું, અને નરમ કડવો એલ દારૂ વીના ખીજો કોઈ/પણુ દારૂ ઊપયોગમાં ન લેવો.

૪૧૪ જાણીતો ડાકટર ખરટન એ દરદ વીશે બોલતાં કહે છે કે, તખીમોની ફરજ પોતાના દરદીઓની સંભાલ રાખવાની છે એ વાત ખરી, પણ ઘણોકો વગર વીચાર કરવે પોતાનાં ધરોહને ચાલુ દવાઈ આપતા જાય છે, નેથી કાંઈ ફાયદો ન થતાં એાર શરીર ધસાતું જાયછે.

પથરીનું દરદ.

૪૧૫ પથરીનાં દરદમાં પીસાખ ગદલી થાય છે, અને તેને વાસણમાં નાખતાં નીચે રેતીના થરો એકઠો થાય છે, એ દરદ પીસાખના કુકામાંથી નહી, પણ કલેજા અને હોજરી ની ખીગડેલી હાલતથી થાય છે, આ માટે ઘણોજ સરસ ઉપાય એ છે કે, રાતના સુતી વેલાએ (Blue Pill) ખણુ પીલનો એક દોઝ અને બે ત્રણ દીવસ સુધી નાસતાની આગમચ

અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૬૫

સહવારના પોઢોરમાં અરધું ટમલર (Friedrichshall Water) ફેડરીકશાલ પાણી લેવું.

૪૧૬ પથરીનાં દરદર્થી હોરાન થતાં માણસોએ નહી જ-
રપત થતા ખોરાકથી દુર રહેવું, અને પુરતી કસરત રાખવી.

૪૧૭ સાધારણ તંદરોસ્તીને નુકસાન કરનારી ચીજો,
જીવી કે ખાંડ, મીઠાઈ, મીઠા વાઈન અને ઊંચો ખોરાક, આ
દરદને ઉતેજન આપે છે.

નજલો.

૪૧૮ નજલાવાલાં માણસોએ દારૂમાં થોડો ખરાનડી
ખાતો વીસકો દારૂ પાણીમાં લેવો. તેઓ માટે ઘણી મહેનત
ફાયદાને બદલે ખોર નુકસાનકારક થઈ પડે છે. માફકસર
આલી યા ઘોડે બેસી તેઓએ શરીરને કસરત આપવી.

૪૧૯ નજલાવાલા ભાગોને કઢીબી જીલતા ન રાખ-
વા, પણ તેમને ઉપર ટેકવી રાખવા. એ ભાગ ઉપર બે
લાદોના લીનીમેન્ટ (Belladonna liniment) અલગે હા
થે લગાડવાથી દુખમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.

૪૨૦ વખણાયેલો ડાકટર સીડનહામ એ બાબદ ઉ-
પર લખતાં કહે છે કે, “ એ દરદ ગરીબો કરતાં તવંગરોને
વધારે મારે છે, અને અગ્રાણો કરતા વીધવાનો તેના સપા-
ટમાં વધારે આવે છે. મોટા રાજાઓ, શહેનશાહો, સરદારો,
દરીઆઈ સેનાધીપતીઓ અને મોટા ફીલસુફો એજ દર-
દર્થી મરણ પામયા છે. આ વાતમાં કુદરતપોતાનું અપક્ષ-
પાતપણું જાલવે છે, કારણ કે જમને તે એક વાતે નવાજે
છે, તેમની ઉપર બીજી રીતે તે પોતાનો કરોઈ ઉતારે છે.

૪૨૧ નજલાનો હુમલો નરમ પડયા પછી, દરદીને પો-
તાની હાલત તે હુમલો થવા આગલની હાલત કરતાં ઘણી
વધારે સુખશાંતી ભરેલી લાગે છે. એ હાલતથી બાલવા

૬૬ અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

ધને તેના સપાટામાંથી છુટેલો માણસ તંદરોસતીના કાનુ-
નો ઉપર ધયાન નથી આપતો, અને તેમ થતાં ઘણીવાર
હુમલો પાછો થયા કરવાનો સંભવ રહે છે.

૪૨૨ નજલો ઘણીવાર શરીરનો એક ભાગ છોડી
ખીજો ભાગ પકડેછે. એવી રીતે એક પછી ખીજો ભાગ પક-
ડતો નજલો ઘણીવાર ધાસતી ભરેલો હોયછે, અને તેની
ઊત્પત્તીનું મુલ દરદી પોતેજ હોયછે, કારણ તે વગર
સમજે હુમલો થયેલા ભાગને થંડાં પાણીમાં ખેલે છે.

૪૨૩ એ દરદ ઘણું કરી વીસતી અંદરનાં અને સાઠ
ની ઊપરનાં માણસમાં ઝાણું દેખાવ દેતું નથી. સ્ત્રીઓમાં
તે જવલેજ માત્રમ પડેછે. જ્યારે એ દરદ વંશપરંપરા હોય
છે, ત્યારે ઊપર કહેલી ઉમરની અંદર લાગુ પડેછે.

૪૨૪ નજલાથી હેરાન થતા ભાગમાં પીચકારી વડે
એક ગ્રેનનાં ત્રીજા ભાગ નેટલું મારણ્યા દાખલ કરવાથી
દુખમાં ઘણો કરાર થાયછે, પણ તે કામ તખીયથીજ થવું
જોઈએ.

૪૨૫ એ દરદમાં કાઠખી પીવાની દવાઈ ફાયદો
કરતી નથી, પણ એાર ધાસતી ભરેલી થઈ પડેછે.

૪૨૬ સમજી માણસ એ દરદના હુમલામાંથી છુટે
થવા પછી સંપૂર્ણ આસાએશલેછે.

૪૨૭ બ્રહ્માં માણસોમાં અને થંડી ગરમીમાં ખુલાં
રહેતાં માણસોમાં સંઘીવાનું દરદ એકસ રૂતુમાં ઊભ-
રી આવેછે.

૪૨૮ આ દરદ મુખ્ય કરી સાંધાની આસપાસના
તંતુઓ ઊપર હુમલો કરેછે, અને તેની વેદના દરદીને ચાલુ
રીતે દુખ આપી તેની છંદગી કંગાલ કરી મેલે છે.

અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૬૭

૪૨૯ ગરમ પાણીએ દીલ સેકવાથી આ દરદમાં ઘણો આરામ થાય છે.

સંધીવા.

૪૩૦ બરડાના સનાયુએ ઉપર ચતાં સંધીવાનાં દરદ ઊપર (Belladonna liniment) બેલાદોના લીનીમેન્ટનું પલાસટર ચામડાં ઉપર બનાવી મેલવાથી તેનું જોર ઘણું કમતી થાય છે.

૪૩૧ જોએને સંધીવાનું દરદ ચોકસ રૂતુમાં ઊભરી આવયા કરતું હોય, તેઓએ હંમેશાં દીલમાં ફલાનલ રાખવી અને થંડી ગરમીથી દુર રહેવું. તેઓએ વલી ખોરાક લેવામાં પણ સંભાલ રાખવી, અને મુખ્ય કરી ખીર, વાઙ્ગન અને પોરટવાઈન દારૂથી દુર રહેવું.

૪૩૨ એ દરદ ઘણું કરી લોહી ખીગડવાથી જીતપન થાય છે.

૪૩૩ એ દરદનો હુમલો સનાયુ અને સાંધાઓને જોડતા રેશાઓ ઊપર થાય છે.

૪૩૪ સંધીવાનું દરદ બે જાતનું થાય છે. ચેહેલાંમાં તે સાથે તાવ લાગુ પડે છે, અને તેની વેદના ઘણી સખત હોય છે, અને ખાંજી, ઉપર ફણવા પ્રમાણે, જુઠાં અને થંડી ગરમીમાં ખુલ્લાં રહેતાં માણસોમાં વખતે વખત લાગુ પડે છે.

૪૩૫ સંધીવામાં થતી વેદના દરદી માટે ઘણીજ બચાવ નક થઈ પડે છે, અને જ્યારે તે દીલચુરડા ઉપર અસર કરે છે, ત્યારે ગંભીર રૂપ પકડે છે.

૪૩૬ તેની પેહેલી નીશાની બેએની, તાવ અને સાંધાઓનું ફુપવું છે. શરૂઆતમાં થંડી ગરમીથી બચાવ ન રાખવાથી તાવ ઘણી વધી જાય છે.

૬૮ અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંબાલ.

૪૩૭ જ્યારે આ દરદ ધણું જોરમાં થાયછે, ત્યારે દરદીને દેખાવ લાઈલાજ, દયાઆણવાજોગ થઈ પડેછે. દરદીને તાસવીસ ઘણી થાય છે, પણ દરદની ખીહીકથી તેનાથી જરા પણ હલાતું નથી. એ દરદ એટલું તો બારે થઈ પડે છે કે, દરદીથી પોતાનાં કપડાંનો બાર પણ ખમી શકતો નથી. એ વેલાએ પરસેવો ખાટો વાસ આવે છે, અમી પીસાખનો રંગ ધણેજ ઘેરો હોય છે.

૪૩૮ આ દરદ માટે હજારો ઊપાયો અજમાવવામાં આવ્યા છે, પણ “સાલીસીલેટ સોડા” (Salicylate of Soda) કાયદાકારક નીવડયો છે, અને સંધીવાનું જોર નરમ પાડવા માટે તે એક ખાતરી ભરેલો ઊપાય છે.

૪૩૯ ધુમરી થતી વેલાએ દરદી ગોલ ફરી જતો અથવા પડી જતો હોય, એમ તેને લાગે છે. તેને પોતાની આસપાસની ચીજો ફરતી લાગે છે, અને એક ખે સેકંડ સુધી તે પોતાનાં શરીર ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી, પણ તે છતાં ધણું ફરી તે નીચે પુટી પડ્યા વીના પાછો શુધીમા આવેછે.

૪૪૦ એ દરદ ધણીવાર શુરખાતમાં થતાં બિજાનાં દરદની એક નીશાની હોય છે.

૪૪૧ પચાસ વરસની અંદરનાં માણસોમાં ધુમરીનું દરદ કાંઈ સેજજ ધાસતી ભરેલું અને ગંભીર હોય છે. કલેજી અને હોજરીની ખીગડેલી હાલત ધણું ફરી તેનું મુલ હોય છે. “બ્લુ પીલ” (Blue Pill) અને (Black Draught) “બ્લેક ડ્રાફ્ટ” કાઈ જાતના ઠાનીક સાથે બીધાથી આ દરદ મટે છે.

૪૪૨ સખત મેહેનત કરનારાઓમાં અને હલકા અને અસવધ જોરાક ઉપર ઉધરનારાઓમાં પણ ધુમરીનું દરદ

અઢોર વચમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૬૯

સાધારણ હોય છે. ઊમરે પુગેલાં માણસોમાં આ દરદ લાગુ પડવાનું કારણ, તેમના ભિજાંની નશોમાં ઉત્પન્ન થતી ચોક્કસ જાતની ખામી હોય છે, જેમ થતાં લોડીનું ફરવું કાય-દાસર અને સરખુ ન રહેતાં, ભિજાંના એક ભાગમાં લોહી થઈ જઈ ખીજા ભાગમાં તેનો જમાવ થાય છે.

૪૪૩ વાયુના મરજવાલા માણસો માટે નરમ ખાનડી સહી સરસ આલકોલનો ખારાક છે, અને જમવા અગાઉ તે પાણી સાથે લેવો.

ચુકો.

૪૪૪ ચુકો ધણું કરી બદલજમી અને વાયુનાં દરદથી હેરાન થતાં માણસોમાં થાય છે.

૪૪૫ ચુકાનું દરદ ખે જાતનું થાય છે. એક જાતનાં દરદમાં થતી વેદના જોકે ઘણી દુષ્પ્રદાયક થઈ પડે છે, તોપણ તેમાં કાંઈ ઘાસતી નથી હોતી. એ દરદ નરમ પાડવા માટે ગરમ પાણી સાથે એક ગલાસ ખાનડી યાતો પુરતો અસર કરી શકે એટલું એરંડીયું લેવું.

૪૪૬ ચુકાનાં ખીજા જાતનાં દરદમાં પારાની આસ-પાસ ચોક્કસ જાતની બહુ લીટીઓ દેખાય છે. ચીતારાઓ ખાધેલી જાતનાં દરદના ધણું કરીને ભાગ થઈ પડે છે.

અતીસાર.

૪૪૭ અતીસાર ગરમ દેશોમાં વધારે દેખાવ દે છે.

૪૪૮ કાચાં ફેલા, ખરાખર પકાવ્યા વીનાની તરકારી, ખતક અને એવાં ખીજાં ગંદીલી ટેવ વાલાં પક્ષીઓનું માંસ અને અસંવદ્ય પાણી એ દરદની ઉત્પન્નતીનું મુદ્દા હોય છે; તેમજ કોહેલાં માંસ અને તરકારીના ખરાખ વાસ દમમાં જવાથી અને ધીવ વસતીમાં રહેવાથી પણ આ દરદને ઉતેજન મેલે છે.

૧૭૦ અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૪૪૯ એ દરદ નેટલું બચાંએ અને બુઠાં માણસોમાં આણુધાતક નીવડે છે, તેટલું બીજાઓમાં નથી હોતું.

૪૫૦ જેઓને સેહેજ બાહ્યને ઝાડો છુટી જવાની આ દત હોય, તેઓ માટે પેટની આસપાસ ફલાનબનો પાટો રાખવા જેવો બીજો કાંઈ સરસ ઊપાય નથી.

૪૫૧ ધણીજ ધીચ વસતીમાં રહેવાથી અતીસાર અને કાલિરાનું દરદ કેટલી ઝડપથી આસપાસ ફરી વસેછે, તેના નીચલા દાખલા ઊપરથી વાંચનારને કાંઈક ખ્યાલ આવશે.

૪૫૨ ૧૮૫૩નાં સાલમાં ઇંગ્લંડનાં એક કારખાનામાં ૨૭૯ માણસો કામ કરતાં હતાં. તેના કેટલાક ઓરડાઓમાં દર માણસ દીઠ માત્ર ૧૮ ઘન ફુટ નેટલી હવા હોવાથી, ત્યાં એક અઠવાડ્યામાં ૧૮ માણસો કાલિરાના ભાગ થઈ પડ્યા હતા.

૪૫૩ આ વેલાએ તે પરગનાની તુરંગમાં દર માણસ દીઠ ૮૦૦થી તે ૯૦૦ ઘન ફુટ નેટલી હવા હતી અને ત્યાં એકબી માણસ કાલિરાનો ભાગ ન થયો હતો. આવી રીતે જ્યારે બાપડા નીરદોષ ગરીબ માણસો હવાની કોટાઈને લીધે મોટી સંખ્યામાં મરણ પામ્યા, ત્યારે અપરાધી કેદીઓ તેમને માટે સરકારે કીધેલી ગોઠવણથી સહીસલામત રહેી શક્યા.

તાવનાં દરદો.

૪૫૪ તાહાડયો તાવ નીચા સરદીવાલા મુલકમાં ઘણો સાધારણ હોયછે. એ દરદનો હુમલો કોઈ વાર દરરોજ, અને કોઈવાર બે અથવા ત્રણ દહાડે થાયછે.

૪૫૫ પેટેલી જાતનો એટલે દરરોજ હુમલો કરતો તાવ ઇંગ્લંડમાં, અને છેલો હીંદુસ્થાનમાં ઘણો સાધારણ છે.

અંદોર વચમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૭૧

૪૫૬ થંડી ભુમીમાં નરમ નીગસ દારૂ એ દરદ માટે બણે કાયદાકારક હોયછે, અને આપણા જોવા ગરમ દેશોમાં થંડી પ્રવાહીઓ ખેસતી થાયછે.

૪૫૭ ઇંગિલંડનો રાજા પેહેલો જોમસ અને વખણાય-
સો સરદાર આલીવર ક્રૌમવેલ તાહાડયા તાવથીજ મરણ પામયા હતા.

૪૫૮ ખાવાપીવામાં ખેઅંદાજે રહેવાથી એક જી-
તનું દરદ લાગુ પડેછે, જેને ઇંગ્લેન્ડમાં “બ્રાઈટસ ડીઝીઝ”
(Bright's disease) કરી કહેછે. એ દરદ મુખ્ય કરી મધ્ય
વયમાં લાગુ પડેછે, અને તેની પેહેલી નીશાનીઓ નીચે પ્ર-
માણેછે. શરીર નખાતું જાયછે, નખલાઇ રક્તે રક્તે વધતી
જાયછે, એહેરે શક્તિ પડતો જાયછે, સહવારના પોહારમાં
ખેચેની અને નખલાઇ લાગેછે, અને સાંજ પડતાં પગની
ધુંટી ઉપર સોજો આવેછે.

૪૫૯ એ જાતના દરદથી હેરાન થતા માણસોએ ખો-
રાક લેવામાં સંભાલ રાખવી, દારૂથી દુર રહેવું, અંગમાં
ગરમ કપડાં રાખવાં, હવાનો ફેરફાર કરવો અને પીવામાં
ઠાંનીક લેવો.

૪૬૦ સકારલેટ નામની તાવમાંથી સાજા થયા પછી
જ્યારે આમડી નાજુક થાયછે, ત્યારે થંડી ગરમીમાં ખુલ્લો
રહેવાથી આ દરદ લાગુ પડેછે, અને તે વેલાએ તેમાંથી જ-
મવું અશકય થઇ પડે છે.



ઘડપણની વયમાં તંદરોસ્તીની લેવાવી બેઘતી સંભાલ.

૪૬૧ એકસેઠ વરસની ઊમરે પુગયા પછી, મરદો ખીન્નાં સાડાતેર, અને સ્ત્રીઓ ખીજી ચઉદ વરસ કાહાડવાની શકૃતી ધરાવે છે. પાંસેઠની વયે પુગતા મરદો સાડાદશ અને સ્ત્રીઓ સાડા અગીઆર વરસ કાહાડે છે.

૪૬૨ સીતેર વરસની ઊમરે પુગયા પછી મરદો સાડાઆઠ, અને સ્ત્રીઓ નવ વરસ વધારે કાહાડે છે; પોણાસોની ઊમરે આવયા પછી મરદો ખીજી સાડાઘ, અને સ્ત્રીઓ સાત વરસ કાહાડે છે.

૪૬૩ છોડતેરની વયે પુગયા પછી મરદો સાડાપાંચ, અને સ્ત્રીઓ પોણા છ વરસ કાહાડે છે; હેંસીની બરતીમાં આવયા પછી, પુરૂશને ખીજી પાંચ, અને સ્ત્રીઓને સવા પાંચ વરસ કાહાડવાનો સંભવ રહે છે.

૪૬૪ ચોરીઆસીની ઊમરે પુગયા પછી, મરદો ખીજાં પાંચ અને સ્ત્રીઓ સવાપાંચ વરસ કાહાડી શકે છે; અને ઈઠીઆસીની ઊમરે પુગયા પછી મરદો ત્રણ, અને સ્ત્રીઓ સાડા ત્રણ વરસ ખીજાં કાહાડે છે.

૪૬૫ નેવું વરસની ઊમરે ગયા પછી, મરદોની છંદગી પોણાત્રણ અને સ્ત્રીઓની ત્રણ વરસ લંબાય છે. પંચાણું વરસની ઊમર પછી, મરદોને બે અને સ્ત્રીઓને ખીજી સવાબે વરસ કાહાડવાનો સંભવ રહે છે.

૪૬૬ સો વરસની બરતીમાં આવયા પછી, મરદો ખીજું દહોડ વરસ, અને સ્ત્રીઓ પોણાબે વરસ જીવી શકે છે.

૪૬૭ દશ લાખ જનને નેવું હજાર માણસો હેંસી વરસની ઊમરે પુગેછે, અગીયાર હજાર અને પાચસો, નેવું વરસની ઊમરે પુગેછે, અને બે હજાર એકસો અને ત્રેપણ માણસો પંચાણ વરસ કાઢી છે.

૪૬૮ જાણીતો તબીબ સર જ્યારજ શ્રે, માણસો સો વરસની ઊમરે પુગે, એવું માનવાને ના પાડતો હતો, તોપણ દર દશ લાખ જનને બસો તેવીસ માણસો સો વરસની ઊમરે પુગેછે, એવું સામેત થયું છે.

૪૬૯ ઉપલી ગણતરીઓ જનમ તથા મરણ નોંધવાની સરકારી એપડીમાંથી ઉપજાવવામાં આવી છે.

૪૭૦ એવું કહેવામાં આવેછે કે, પાર નામનો એક ઈંદ્રજી એકસો ત્રેપણ વરસ જીવ્યો હતો; હેનરી જનકીવસ એકસો અગગિતેર વરસ જીવ્યો હતો; અને અક્ષમા હેનરીનાં રાજ્યમાં મરણ પામી કાઉન્ટેસ આફ દેસમંડ પોતાની જીવાનીમાં ત્રીજી રીઅરડ નામના પોણી સદીથી વધારે મુદત ઊપર થઈ ગયલા ઈંગ્લંડના રાજા સાથે બાલમાં નાચી હતી.

જંદગીનો છેલ્લો મોટો ફેરફાર-મોત.

૪૭૧ શરીરનો શક્તીઓ અને મુખ્યકરી મનની શક્તીઓ ગુમ થવાથી બુઢાપામાં મોત આવેછે. એ વયમાં પેટમાં થતા વાયુથી ઘણું મોત નીપજે છે.

૪૭૨ જંદગીમાં શરીર સંબંધી બનતા સઘલી જાતના ફેરફારો ને આપણી અજાણ્યો બનેછે, તેમનો કુદરતી અને અગત્યનો છેડો મોત છે.

૪૭૩ બુઢાપામાં શરીરની શક્તીઓ ઘટી જાયછે અને સંવાયુઓ ધીરે ધીરે પડતા જાયછે, અને તેટલા મોટે

૭૪ ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

ઘણી ઘરડી વયે મરણ પામતાં માણસોને માતની વેદના કદીબી માલમ પડતી નથી.

૪૭૪ જેમ શરીરની શક્તિઓ યુમ થતી જાયછે, તેમ લાગણી શક્તી પણ સુન મારતી જાયછે.

૪૭૫ મરણ પામતાં માણસોમાં છેલી ઘડીએ ધરત-લાનો અવાજ નીકલેછે, તેનું કારણ એછે કે, તેમનાં ગલામાં બહુગમ જમાવ થઈ રહેછે. અને તેને બાહાર કાઢાડવાની મરતાં માણસોમાં શક્તી રહેતી નથી.

૪૭૬ મરણ કાંઠે આવેલાં માણસોમાં માલમ પડતી નીશાનીઓમાં એસી ગયલી આંખો, નીકલી આવેલાં ધીઆં અથવા લમણા, અને આંખોદાર થયલું નાક હોય છે.

૪૭૭ માત નજદીક આવી લાગતાં માણસના તંતુ-ઓનાં કામુમાં ફેરફાર થાયછે, અને તેથી મરતી વેલાએ અવયવો કઠંગી રીતે ખિંચાઈ જાયછે, જેને આપણે મરતી વેલાની તાણતોડ કહીએ છીએ. મરનારને તે વીંચે કાંઈ બાન હોતું નથી.

૪૭૮ ખુદાપામાં મરવા અગાઉ લાગણી શક્તી એટલી તો સુન મારી જાયછે કે, મરતાં માણસને પોતાના અંત મોટે જરાપણ દેહશત લાગતી નથી.

૪૭૯ જે માણસો દુખી મરવાની અણી ઉપર આવેલા પત્ની બચવા પામે છે, તેઓ પણ તે વેલાની પોતાની લાગ-ણી શક્તી મોટે એવોજ અભીપ્રાય આપે છે.

૪૮૦ માત નજદીક આવતાં, પસાર થયલી છંદ-ગીતા અગતના બનાવો યાદ આવે છે.

૪૮૧ સભયતા મોટે વખણાયલા લારડ ચેસ્ટરફીલ્ડના છેલા શબ્દો, “આ ગ્રંથસથને ખુરસી આપો” એ હતા. પોતા ની છેલી ઘડીએ પણ તેણે વીવેકનાજ શબ્દો કાઢાડ્યા હતા.

૪૮૨ પેહેલા નેપોલીયનના છેલા શબ્દો “લશકરનો સરદાર” એવા હતા. લારડ બાયરન નામનો નામીયો અંગ્રેજી કવી પોતાનો પ્રાણ છોડતાં, “મને ઊંઘવા દો” એ શબ્દો બોલ્યો હતો.

૪૮૩ મરણ પામતાં માણસોની હાથની હીલચાલ ઉપરથી કેટલીકવાર એવું માલમ પડે છે કે, તેમનું મન હંમેશની માફક પોતાના દરરોજનાં કામમાં રોકાયેલું છે. મરણ પામતો દરજી, સીવતો હોય એવા હાથના ચાલા કરે છે, લીલાઈનો ધંધો કરતા એક શબ્દસ મોટે એવું કેહેવામાં આવે છે કે, તેના મરતી વખતના શબ્દો, “આ ચાલ્યું. આ ચાલ્યું, ગયું, ગયું” એ હતા.

મોટી ઊમરે થતાં દરદો-મીઠી પીસાળ જવાનો રોગ.

૪૮૪ મોટી ઊમરે થતાં દરદો ઘણુંકરી જલદર, અંત-કરણનાં દરદો, ફેફસાનાં દરદો, પીસાળના કુકાનાં દરદો અને લકપો હોય છે.

૪૮૫ મીઠી પીસાળનું દરદ થવા આગમ્ય પાણીની સોપારી ઘણી લાગે છે, માંસ અને કઠિવત રક્તે રક્તે આછું થતું જાય છે, અને પીસાળ ઘણી થાય છે.

૪૮૬ આ દરદમાં પીસાળ સાથે સાકરનો મોટો જથ્થો બાહર નીકળે છે, અને તેમાંથી કોઈપણ બચી શકતું નથી.

૪૮૭ મીઠી પીસાળના મરજવાલાં માણસોને ઘણીવાર આંખમાં કુલું પડે છે.

૪૮૮ યુલાનું પાંઉ અથવા રોટલી અને ઘણું દુધ આ દરદ મોટે સગથી સરસ ઊપાય છે.

૪૮૯ પીસાળના કુકાનાં દરદ સાથે જ્યારે માથે લોહી ચહડી જવાનો મરજ લાગ્યું પડે છે, ત્યારે વારંધડીએ કુકાનાં દરદો છોડો આવી જાય છે.

૭૬ ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

માથે લોહી ચહડી જવાનો મરજ.

૪૯૦ માથે લોહી ચહડી જવાના મરજની પેહેલી નીશાની નાકઉઘ્મતી, ધુમરી અને ખેચેની હોય છે. વારેમડીએ તે વંશીક અથવા એધે ઉતરતો મરજ હોય છે. પણ આણા પીનાના ઘણા શેકીના, અને લોહીઆર એહેરાવાલા તથા ટુકી અને ભરેલી ગરદન વાલાં માણસો આ દરદને ઘણા આધીન હોય છે.

૪૯૧ વાકું વલતાં ચક્ર આવવાં, માંધું ભારી લાગવું, અને કાનમાં કસાર ખોલવાં, એ નીશાનીઓ અઢોર વયમાં અને તેની આગમય ઘણા માણસોમાં માન્ય પડે છે. તેમને નજીવી સમજી ચાલવા ન દેવી, પણ ધ્રુતો ઊપાય કરવો.

૪૯૨ આખે અંધારા આવવાં, ચીજો ખેવડી દેખાવી, યાદોસત શક્તી ખરાબ થવી અને સાદા ખાખરો નીકલવો, એ નીશાનીઓ માથે લોહી ચહડી જવાનાં દરદ ઉપર નાખે છે.

૪૯૩ પકિલાં ધુમડાં છત્યાદીમાંથી રાખેતા મુજબ વેહેતી પ્રવાહી એકદમ બંધ થઈ જવાથી પણ, માથે લોહી ચહડી જાય છે.

૪૯૪ જે માણસને માથે લોહી ચહડી ગૂધું હોય, તે એકવાર શુધીમાં આવયા પછી પાછું ખેહોશ થઈ જાય, તો તેને માણું થવાની આશા રહેતી નથી.

૪૯૫ આ દરદમાં લોહીનો મોટો જથ્થો ભિન્નમાં એકઠો થઈ તેની ઉપર દવાણુ કરતો દેખાય છે.

૪૯૬ શરીરને ઘણીજ કસરત આપયાથી, લાગણીને હદ બહાર રસતો આપયાથી, ઘણી થંડી ગરમીમાં ખુલું રહેવાથી, શરીરને ઘણો વખત વાકું રાખવાથી અને ગલાંની

ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૭૭

આસપાસ ધણું તંગ કપડું અથવા છનસ રાખવાથી ઊપલાં દરદને કારણ મળેછે.

૪૯૭ જ્યોમાં ઉપશું દરદ થવાનો સંભવ હોય, તેઓએ હલકો ખોરાક લેવો, દારૂના ઊપયોગમાં અંદાજો રાખવો, અને માફકસર કસરત કરવી. આ ઊપાયો તેમને માટે ઘણા સરસ થઈ પડશે.

૪૯૮ આ દરદથી ખમનારાં માણસે હાથ કે શરીરના કોઈ ભાગ ઉપર સંગરા મેલાવવાથી, માત વધારે નજદીક આવવું જાયછે.

૪૯૯ આગલા વખતમાં આ દરદનો સાધારણ ઊપાય સંગરા મેલાવવા તા હવે પણ માથે લોહી ચડી જવાના મરજમાં ભિન્નની અંદરની યાતો ખાડારની નસોમાં ફાટ પડતી હોવાથી, ઉપલો ઊપાય લઈ લોહી ઓછું કરવાથી, ઉલટું વધારે મુકસાન પોહાયેછે.

“બરો કાઈટીસ”-ફેફસાં સાથે સંબંધ રાખનારી
ગલાંની નલીનું દરદ.

૫૦૦ “બરોનકાઈટીસ” (Bronchitis) નામનાં ફેફસાં સાથે સંબંધ રાખનારી ગલાંની ઓકસ નલીઓમાં થતાં દરદથી, ઇંગ્લંડમાં વરસો વરસ આલીસ હજાર મરણો નીપળેછે.

૫૦૧ આ દરદના પેહેલા હુમલામાં ગલામાંથી નીતરે અને સાફ કફ પડેછે, અને તે મોહિડાંમાં વલગી બેસેછે.

૫૦૨ બુઢાં માણસોમાં ઊપની નીશાનો માલમ પડતાં જ તેનો ઊપાય લેવો, કારણ તરતના ઉપાયો આ દરદનું જોર દાખી દેછે.

૭૮ ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૫૦૩ આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓ ઘણું કરી પુત્તરી. નખલાઈ, અને છાતીમાં લાગતું દબાણ હોય છે, અને તાવનું જોર સોથી વધારે દીઘી જોડતું હોય છે.

૫૦૪ આ દરદ જ્યારે ઘણું સખત નથી હોતું, ત્યારે તેનું જોર દશથી તે બાર દીવસ સુધી રહે છે. ઘણું કરી ખચાંચો અને બુઢાં માણસો તેના ભાગ થઈ પડે છે.

૫૦૫ જ્યારે ફેફસાંની હવાને લગતી બારીક નલીઓ ઉપર તે હુમલો કરે છે, ત્યારે ઘણું ખીછીવાનું રહે છે. એ પેલાંએ ત્રણ અથવા ડીયાંથી તે મહીનો લગી તે ચાલુ રહે છે.

૫૦૬ છેલ્લી જાતનાં બરોનકાઈટીસ દરદમાં તાવનું જોર એકસો ત્રણ દીઘી સુધી હોય છે, દમ લેવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે, એહરો બલુ દેખાય છે, શરીર ઘણું થંડુ રહે છે, પરસેવો ચીકનો નીકલે છે, અને અતીશય થાક લાગે છે.

૫૦૭ બુઢાં માણસો માટે ગરમી ઘણી અગતયની છે, અને ગરમીમાંથી એકદમ થંડીમાં જવું, એ જવાનો કરતાં બુઢાં માણસોમાં ઘણું વધારે ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે.

૫૦૮ ગરમ ઓરડામાંથી થંડા ખીછાનાવાલા ઓરડામાં જવાથી, “બરોનકાઈટીસ” દરદ બુઢાં માણસોમાં લાગુ પડે છે.

૫૦૯ બુઢી વયમાં લોહીનું ફરવું ધીમું હોય છે, ત્યારે થંડીથી લોહી શરીરની સપાટી ઉપરથી નીકળી માહેલા અવયવોમાં એકઠું થાય છે, અને તેથી લોહી જમાવ થવાનાં દરદો નીપજે છે. એવી રીતે લોહી એકઠું થવાના ભાગે કલેજી, ફેફસું અથવા તો ભિજી હોય છે.

૫૧૦ ગરમ સેક અને અલસીના આટાની પોલટીસ, બરોનકાઈટીસ અને ફેફસાંમાં લોહી એકઠું થવાનાં દરદોમાં ઘણી શાંતી લાવે છે.

પોલટીસ, પલાસટર, વગેરે, તંદીયાર કરવાની રીત.

૫૧૧ અલસીની પોલટીસ નીચલી રીતે બનાવવી ચાર ભાગ છુનો દલેલો. અલસીનો આટો, એક ભાગ ઓલીવનું તેલ અને દશ ભાગ ગરમ પાણી લેવું. આટાને પેહેલાં તેલ સાથે મેલવવો અને પછી હલાવતાં હલાવતાં તેમાં થોડું થોડું પાણી નામવું.

૫૧૨ અલસીના આટાનો પોલટીસ એક ઈંચ જડી અને ઘણી ગરમ જોઇએ. શરીરની ચામડી અને પોલટીસ વચ્ચે ફૂલાનજનો એક પાતલો કટ્ટો રાખવાથી, સાધારણ કરતાં વધારે ગરમ પોલટીસ દરદીથી ખમી શકાશે.

૫૧૩ આ રીતે પોલટીસ મેલવાથી તે ઘણો વધારે વખત ગરમ રહી શકે છે, અને દરેક રીતે તે વધારે સહ્યમત છે.

૫૧૪ ખરૌનકાઈટીસ દરદમાં જ્યારે દમ લેવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે, ત્યારે ફૂલાનજનો સેક કીધાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીરનાં ઢાંઢાં દરદોની વેદના ઓછી કરવા માટે સેક ઘણો અગત્યનો છે.

૫૧૫ નીચલી રીતે સેક તંદીયાર કરવો:—અઢાર ઈંચ ચોરસ ચોવડો કીધેલો ફૂલાનજનો કકડો સેહેવાય એવાં પાણીમાં નાખી નીચવી કાઢાડવો, અને પછી તે ઉપર સપીરીટ આવ તરપેનટાઈન એક ચમચો નાખી, છાતી અથવા પેટ ઉપર, જ્યાંથી મેલવો હોય ત્યાં, કપડાં ખીસાડી મેલવો.

૫૧૬ રાઇનું પલાસટર નીચલી રીતે બનાવવું:— રાા ભાગ દલેલી રાઇ, રાા ભાગ અલસીનો આટો અને ૧૦ ભાગ કકરા આવતું પાણી લેવું. પેહેલાં આટો પાણી સાથે એકરસ કરવો, અને પછી હલાવતાં હલાવતાં તેમાં રાઇ ઉમેરવી.

૫૧૭ બુઢાં જાણમેને રાઈનું પલાસટર, નીચે કપડું રાખ્યા વગર, ચામડી ઉપરજ મેલવું, પણ જવાન વયનાં માણસોને તે મેલતી વેલાએ. ચામડી અને પલાસટર વચે ત્રીનું મજલીનનું કપડું રાખવું.

૫૧૮ હવા થંડી હોય તે વેલાએ અઘાર અને બુઢાં માણસોએ સુવાના ઓગડામાં સગડી રાખવી.

દોંગાપણું-અને તે ઓછું કરવાના ઊપાય.

૫૧૯ આલકોલ લેણો જવાન વયમાં નુકસાનકારક થઈ પડે છે. એટલો બુઢો વયમાં નથી હોતો. તેથી ઊલટું, વાઇન કે બીજા આલકોલનો અંદાલસર ઉપયોગ કરવાથી, તે સુસ્ત થતા જતી શરીર શક્તીઓને ઊસકેરી આયુશ-યમાં વધારો કરે છે.

૫૨૦ બચરવાજા સ્ત્રીઓ કરતાં વગર બચ્ચાંની સ્ત્રી ઓમાં દોંગા થવાનો વધારો સંભવ રહે છે.

૫૨૧ દોંગા માણસો હંમેશા ઘણું ખાતાં નથી. પણ તેઓ પ્રવાડી ચીજોનો ઘણો ઊપયોગ કરે છે, પછી તે પાણીથી ડાં નહીં હોય.

૫૨૨ અમેરીકનો ઘણા પાતજા અને દય લોકો ફરમે હોય છે.

૫૨૩ અનાજ અને તરકારીનો ખોરાક માણસને ફરમે બનાવે છે, અને તેમાં ખાંડ તથા સાકર તો જરૂરજ તેમ કરે છે.

૫૨૪ અપુરણ કસરત અને ઘણીજ નચીંતાઈ, ખાવાપીવામાં ખેઅંદાલો અને ઘણી ગિંધ, એ ચીજો માણસોને ફરમે બનાવે છે.

૫૨૫ સ્નાયવરગ નામે જરમનીનાં એક શહેરમાં હોસાને ફરમે બનાવવા માટે, તેમને ગરમ ઓરડામાં રાખી

ધણું સરખું ખવડાવે છે. આથી તેમનું કલેજું મોટું અને જાડું બની જાય છે.

પર૬ ઇંલો દેશમાં મત્તી આવતાં ઝોરોલાન નામ નાં પક્ષીને ફરમે બનાવવા મોટે તેમને અંધારા ઝોરડામાં રાખે છે. અને તેમની ટેવ ફક્ત સુરજ ઊગતાં ખાવાની હોવાથી, ઝોરડામાં થોડે થોડે કલાકે એક બતી લાવવામાં આવે છે, જ્યાં પક્ષી ઠગાઇને ખાયા કરે છે અને પાંદડું સુધ જાય છે.

પર૭ આ પ્રમાણે ચોવીસ કલાકમાં છ અથવા સાત વાર કરવાયો, તેઓ થોડા વખતમાં ગોલ, ફરમે દડા બની જાય છે.

પર૮ દોંગાં માણસોને પાતલાં કરવા મોટે મીઠા બેન-ટીંગ નામે અંગ્રેજ વીધવાન નીચલી રીતે ખેડાક લેવા ફરમાવે છે.

પર૯ સણવારના નાસતા ઉપર પા (૦૧) રતજ જોડણું મેંઢા, ગાય, વગેરે પ્રાણીઓનું ગોશ, ચાતો તેટલાંજ વજનમાં તલેલી માછલી લેવી. દૂધ તથા ખાંડ વગરની ચાનું એક મોટું કપ અને થોડી બીસકીટ નહીં તો જુલેલાં પાં-જીની કાતરી લેવી.

પર૧૦ બપોરનાં ખાણામાં માછલી ગોશ અને તરકા રી લેવી. ગોશ અને માછલી પા (૦૧) રતજ વજનમાં લેવી અને પટેરા શીવાય કોઈ જાતની એક તરકારી પુરતા જથ્થામાં લેવી. દારૂમાં કલારેટ, શેરી, અથવાતો મદીરા બે ત્રણ ગલાસ લેવો, પણ પોરટ, ચંપીન અને બીર ન લેવો.

પર૧૧ સાંજે ચાની વેલાએ થોડીક ફરટ અને એક અથવા બે કપ દૂધ તથા ખાંડ વીનાની ચા લેવી.

૫૩૨ રાત્રે ખાણ ઉપર પા (ગ) રતલ લેટલું ડોઢ જાતનું ગોશ યા તેટલીજ માછલી અને એક બે ગલાસ ક્લારેટ લેવો.

૫૩૩ રાતના સુતી પેલાએ એકથી બે ગલાસ વીસકો, જીન, અથવા ખાનડી લેવો.

૫૩૪ આ સાથે, એક દરામ “ સાલ વોલેટીલ ” (Sal Volatile) અને દશ ગ્રેન “કાર્બોનેટ ઓફ મેગનીશીયા” (Carbonate of Magnesia) નું માત્ર દીવસમાં બે વાર લેવું.

૫૩૫ ખોરાકના જે ગુણોથી ફરિયેપણું વધેછે, તેઓમાં આલકોલવાલી પ્રવાહીઓ ઉમેરો કરતી હોવાથી, ફરિયે માણસોએ તે લેવાથી પરહેજ રહેવું.

૫૩૬ પાતલા બનવા માટેના ઊપાયોમાં ડોઢબી એવી ચીજ ન લેવી, કે જેથી અઠવાડીયામાં એક રતલથી વધારે માંસ ઓછું થાય. વજનમાં ઓછા થવાની ઊલટમાં, આગલ કહ્યા પ્રમાણે જેનું ઘટ્ટું વજન રહેવું જોઈયે, તે વજનથી ઊતરી ન જવાય તેની સંભાલ રાખવી. જીદી જીદી ઉમેરોમાં રહેલા જોઈતાં વજનો આગલ આપી ગયા છીએ.

૫૩૭ લારડ એસ્ટરફીલડ નામનો ફીલસુફ હંમેશાં કહેતો હતો કે, દોંગાપણુ અને મુરખાઈ કદી અકેકથી છુટા ન પડે એવા હોસતો છે.

૫૩૮ લારડ ખાયરન નામના અંગ્રેજ કવીને દોંગાપણુ માટે એટલો તો બય હતો કે, જીખને ઘટતી હદમાં રખાવા માટે તે હંમેશાં તંબાકુ ખેતો હતો.

પાઠાનું દરદ.

૫૩૯ પાઠાનું દરદ મરદો કરતા સ્ત્રીઓમાં વધારે થાયછે. કમપણમાં અને જવાન વયમાં તે કવચીતજ માલમ પડેછે,

૫૪૦ આ દરદ શુરૂઆતમાં એક નાના કઠણ કુલા જેવું દેખાય છે, અને વરસો સુધી એકજ હાલતમાં વધઘટ વગર પડી રહે છે.

૫૪૧ પાઠાનાં ઘણાં જાલમ દરદથી હેરાન થતાં માણસો સરાસરી બે વરસ કાણડી શકે છે.

૫૪૨ આ દરદમાં શુરૂઆતમાજ વાહાડકાપ કરવાથી તેમાંથી માફલુ થતાની જરાબી આશા રહેછે, કારણ વધારે જડ ધાલવા પછી તેનો ઊપાય લેવા જતાં તદન નીશકલ થવું પડે છે.

૫૪૩ આ દરદમાં કોઈબી ઉપાયો આજ સુધી કારગત લાગયા નથી.

૫૪૪ આ દરદની વેદના અતીશય હોય છે, તેમાં દહે બન્ની કાંઠા ભાકાય છે, અને તેમાંથી રસી વેહતાં દરદી તદન નાતવાન બનતો જાય છે.

૫૪૫ જીભ ઊપર થતાં પાઠામાં પ્રથમ જીભ ઉપર ફાટ પડે છે, અને દરદી ઘણીવાર એમ માને છે કે, દાંત બીગડવાથી તે દરદ ઊતપન થાય છે.

૫૪૬ હોઠ ઊપર થતું પાહું પણ એજ રીતે શરૂ થાય છે. માટીની બનેલી પાછપથી બીડી પીતાં હોઠ ઉપર કાંઠક ખરાબ અક્ષર થઈ, આ દરદ નીપજે છે.

૫૪૭ હોઠ ઊપર થતાં પાઠામાં શરૂઆતમાજ વાહાડકાપ કરવાથી ઘણીવાર દરદનો છોડો આવો જાય છે, પણ જ્યારે એ દરદ સાથે ગલાના ગાંઠોને કાંઈ નુકસાન થયલું હોય છે ત્યારે વાહાડકાપ તદન નકામી થઈ પડે છે.

૫૪૮ પાઠાનું દરદ સારું કરવાનો કાંઈ ધરાવનારા ની-મહડીમાંથી દરદીઓએ સાવચેત રહેવું જોઈએ. ફક્ત આજ નહીં પણ બીજાં બંધાં દરદોમાં તેમનાથી તો દુરજ રહેવું.

પ૪૯ આ દરદ ચાલીસ અને પાંસેઠ વરસની વચ્ચે ઘણું સાધારણ હોય છે, અને તેથી ખમનારાં માણસના વંશજોમા તેની કસર રહેતી થી, તેમને ઘણું ખમવું પડે છે.

લકડો અને બીજાં પ્રાણુધાતક દરદો.

પ૫૦ લકવાનું દરદ જ્યારે તંતુઓની શકતી ગુમ થવાથી થાય છે, ત્યારે તેમાં વીજલીના આયકો આપણે ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને તે બચાં અને મોઠામાં સરખી રીતે કામ લાગે છે. પણ જ્યારે એ દરદ ભિન્નાં કે ખરડાની કરોડનાં તંતુઓમા જુકસાન થવાથી નીપજે છે, ત્યારે વીજલીથી ભાયગેજ ફાયદો થાય.

પ૫૧ તાવ અને બીજાં નબજાઇ કરી નાખતાં દરદોમાંથી નીકળવા પછી, તેમજ ભિન્નાં દરદમાંથી સાજુ થવા પછી, લાગુ પડતી નબજાઈમાં વીજલી ઘણી કામ લાગે છે. છેલાં કરતા પેહેલામાં તે વધારે ફાયદો કરે છે.

પ૫૨ કાંઇ અકસમાતના બનાવમાં શરીરની શકતો ગુમ થાય છે, ત્યારે વીજલી કાંઇ કામ નથી લાગતી. વીજલીના પ્રશ્નો અને એવીજ બીજી સીજો ને નીમહકીમા જાહેર ખબરોથી ફેલાવવાની પ્રશિયં કરે છે, તેઓથી દુરજ રહેવું, કારણ તેઓમાં કાંઇપણ જાતની વીજલીથી આશીયત હોતી નથી.

પ૫૩ પડી જવાથી કે કાંઇ બીજાં કારણોથી ખરડાની કરોડ ભાગે છે, ત્યારે ભાગેલાં હાડકાંની નીચેના ભાગ તદન લુહો થઇ જાય છે.

પ૫૪ એ હાડકું જ્યારે નીચેથી ભાગે છે, ત્યારે માણસો ભાંખો વખત બલકે વરસો સુધી જીવી શકે છે.

ઘડપણમાં તંદરોસ્તીનો સંબાલ.’

૮૫

૫૫૫ પણ જ્યારે એ હાડકું તદ્દન મથાલેથી બાગેછે, ત્યારે તતકાલ મરણ નીપજેછે, કારણ આ હાડકાં સાથે દમ લેવાના તંતુઓને સંબંધ હોયછે.

૫૫૬ હાથ ઉપર લૂકવો થાયછે, ત્યારે થોડા દીવસમાં મોત આવેછે.

૫૫૭ જ્યો દીન અથવા હરદયનાં દરદથી હિરાન થતા હોય, તેઓએ તેનાં કામને ઝડપથી વધારી મેલતાં કારણોથી દૂર રહેવું.

૫૫૮ એકાએક મરણ નીપજવાનું કારણ ઘણીવાર “એનપુરીઝમ”નું દરદ હોયછે. આ દરદમાં કોઈ ધોરી નસનાં એકસ પડો પાતલાં થઈ કાઠી જાયછે.

૫૫૯ આ દરદની વેદના કે ચીનહો દરદીને માલમ પડતાં નથી, અને કાંઈ થયું ન હોય એમ તે ચાત્રયા કરેછે, પણ જ્યારે નસ ઘણીજ નબલી થઈ એંચાણ ખમી નહીં શકવાથી કાઠી જાયછે, ત્યારે એકાએક મરણ નીપજેછે.

નાસુર.

૫૬૦ જુદી વયમાં પગમાં નાસુર પડેછે, ત્યારે દરદી અને આસપાસનાઓ બંને ઘણી હિરાનગતીમાં આવી પડેછે.

૫૬૧ નાસુરનું દરદ વખતે વખત ઉભરો ન આવે તેની ઘણી સંબાલ લેવી, અને તે મતલબ સાચવવા માટે પેહેલાંથીજ તે ઉપર ધ્યાન આપવું.

૫૬૨ લાંબા વખતનું નાસુર એકદમ વેહેતું બંધ થઈ જાયછે, ત્યારે દરદી ઘણી ધાસતીમાં આવી પડેછે.

૫૬૩ જુદાં માણસોએ પગમાં નાસુર પડતાં, પુરતી આસાએશ લેવી, કારણ તે વીના તેમાંથી બાગયેજ છુટું થવાય છે.

૮૬ ઘેડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૫૬૪ પગની નસ કુગીને ગાંઠવાલી થાયછે, ત્યારે નાસુર પડવાનો ઘણોજ સંભવ રહેછે.

૫૬૫ જ્યોતે મોજાં ઉપર ગારટર બાંધવાની ટેવ હોય, તેજ્યોતે તે ઘુટણથી ઉપર બાંધવાં, કારણ તેમ કીધાથી તેજ્યો ઉપર કહયા પ્રમાણે નસના કુગી આવવાને કારણ આપણે નહી.

હરશ.

૫૬૬ હરશનું દરદ ગરીબો કરતાં ચહડતા વરગના લોકોમાં વધારે લાગુ પડેછે. તેની ઉત્પત્તીનું કારણ ચાલુ કમજબીઆત, હામલ, મજબુત જીલાબ લેવાની ટેવ, ઊંચાં અને તહરેવાર પકવાનો, અને અપુરણ કસરત હોયછે.

૫૬૭ જ્યોતે હરશનાં દરદથી પીડાતા હોય, તેજ્યોતે જાડો લાવવા માટે દરરોજ સુતી પેલાએ એક ચમચી (Confection of Senna) સુનામખીની ટાંકણી અથવા મીઠાઈ લેવી, અને શરીર ઉપર થંડાં પાણીનું વાદલું ફેરવવું.

૫૬૮ હરશમાં જ્યારે લોહી વેહેતું હોય, ત્યારે ખીંચાણા ઉપર સુધને આસાએશ લેવી, અને થંડા પાણીની પીચ કારી લેવી. પીચકારીથી અંદરની કુગેલી નસો સંકોચાય છે અને તેથી ઘણો કરાર થાય છે.

૫૬૯ રૂચી ઉસકેરતો અને મસાલિદાર ખારાક, જશદ વાઘન અને ખેસી રહેવાની ટેવ, આ દરદને મોટું કરી લંબાવેછે. તેથી ઊલટું, પાકાં ફૂલો, રાંધેલી તરકારી, નરમક કલારેટ દારૂ અને ચોકસ આસીડ વાલી પ્રવાહીઓ આ દરદમાં મોટા આશીરવાદ ભરેલી થઈ પડે છે.

૫૭૦ જવાન વયમાં હરશનું દરદ થાય છે, ત્યારે લોહીનું વેહેવું અટકાવવા માટે ચોકસ નસોને દોરીથી બાંધી

લેવામાં આવે છે, અને તે ઉપાય કોઈબી રીતે ધાસતી બરેલો નથી. પણ બુઢાં માણસો અને જીમનું શરીર વીલાસ અને એશ આરામથી ભાગી ગયું હોય, તેમને માટે સલામત નથી.

૫૭૧ “આક્સગાલસ” (Ox-galls) ની બુકી અને ડુકરની ચરખી સરખે ભાગે મેલવી બનાવેલો મલમ આ દરદ માટે ઘણો સારો છે.

બુઢી વયમાં માંસનું સુન મારી જવું.

૫૭૨ બુઢાં માણસોમાં શરીરનાં કોઈ ભાગનું માંસ વારેઘડીએ સુનમારી અથવા મરી જાય છે. પગનો ઘોરો નસોની દરદી હાલતથી એમ બને છે.

૫૭૩ પગનાં આંગણાં બહુ દેખાવાં અને તેઓમાં કલતર થવી, એ આ દરદની નીશાની છે.

૫૭૪ એને માટે ઘણો અગતનો ઉપાય એ છે કે, દરદવાલા ભાગમાં ગરમી લાવવી.

૫૭૫ વરૂં વયમાં આંતરડાં, તંતુઓનું જોર કમતો થવાથી તેમજ બીજાં કારણોથી, મંદ હાલતમાં રહે છે, માટે એ ઉમરમાં હલકા જીલાય લેવાની ઘણી જરૂર છે.

૫૭૬ જીલાય લાવવા માટે, નાસતા અગાઉ “ફ્રેડરીક શાલ વાઈર” (Friedrichshall) અથવા “હુનયાદી-જાનોસ વાઈર” (Hunyadi-Janos) નામનું ખનીજ પાણી લેવું.

પીસાબના કુકાને લગતાં દરદો.

૫૭૭ પીસાબના કુકા પાસે આવેલી ચોક્કસ નલી કદમાં વધી જવાથી, બુઢી વયમાં ઘણી વાર પીસાબ થવામાં મુશ્કેલી નડે છે. •

૮૮ ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

૫૭૮ આ દરદની નીશાનીઓ પંચાવન વરસની ઊંમર આગમજ જવલેજ દેખાવા માંડે છે. મહીનાઓ અથવા વરસો સુધી તેઓ હસતીમાં ફેલાવા છતાં, પીસાળ બંધ થઈ જતી નથી અથવા તે ખાંચી રાખવાની શક્તી જતી રહેતી નથી.

૫૭૯ જ્યારે કુદો બરાબર રીતે ખાલી થઈ શકતો નથી, ત્યારે અંદર રાડી જતી પીસાળમાં આમોનીયા ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી શરીરમાં ઘણો ખીગારો થાય છે.

૫૮૦ એ દરદમાં કામેલ શસ્ત્રવહદની ઘણી જરૂર છે.

૫૮૧ પીસાળ લાવવાની સહી અથવા બુંગલી (Catheter, કાથેટર)નો ઉપયોગ થોડા વખત સુધી જોઈ શીખ્યા પૂછી, દરદી પોતે તે વાપરી શકે છે. તેથી દુખમાં ઘણો ઘટારો થાય છે.

૫૮૨ “કટાર” (Catarrh) નામનું પીસાળના કુકાને લગતું દરદ બુદ્ધી વયમાં સાધારણ રીતે થાય છે. પીસાળ તેમાં ઘાડી થાય છે, પણ તે સાથે લોહી જતું નથી.

પથરી.

૫૮૩ પથરીનું દરદ સ્ત્રીઓ કરતાં મગ્દોમાં ઘણું ધાસતી બરેલું થઈ પડે છે. સ્ત્રીઓમાં તે કવચીતજ માલમ પડે છે.

૫૮૪ આ દરદમાં પીસાળના કુકામાં પથરી અથવા રેતી બંધાય છે, અને બુદ્ધિ માણસોમાં તથા નાનાં બચ્ચાંઓમાં થતું તે એક દુખદાયક દરદ છે.

૫૮૫ પથરીનાં દરદમાં શરૂઆતમાં ઘડી ઘડી પીસાળ ની હાજત થાય છે, અને કોઈ કોઈવાર તે લોહીથી ભિલાયલી થાય છે.

ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ. ૮૯

૫૮૬ પથરીનાં દરદની ચાલુ હિરાનગતીથી દરદી પોતા ની છંદગીથી કંટાલી જાય છે.

૫૮૭ જ્યેષ્ઠપ્રમાણે કાલુ માછલીની શીપમાં નાની સરખી કાંકરી ભરાયાથી માતી ઊતપન થાય છે, તેજ પ્રમાણે કુકામાં પણ કાંઈ બાહિરની રજકણ દાખલ થયાથી તે પથરીનું રૂપ લે છે.

૫૮૮ આ દરદનો શરૂઆતમાંજ ઉપાય થવો જોઈએ છે. તેમાં દ્વીલ થતાં માણસને દુખ દેનારું તે સઉથી ત્રાસ-દાયક દરદ થઈ પડે છે.

૫૮૯ કુકામાં બંધાતી પથરી વજનમાં કોઈ કોઈવાર પોણા રતલથી રતલ સુધી થવા જાય છે.

૫૯૦ ઇંગ્લેન્ડ દેશના નોરફોલ્ક પરગનામાં એ દરદ ઘણું સાધારણ છે. ચોક્કસ જાતનું ખનીજ મિલવાણું પાણી તથા પીધામાં આવવાથી તે ઊતપન થાય છે.

૫૯૧ લશ્કરી સીપાઈઓ અને ખલાસીઓ આ દરદથી ખીલકુલ મોકલા રહે છે.

૫૯૨ ફરાનસનો શહેનશાહ ત્રીજો નેપોલીયન પથરી સ્ત્રીરાવી કાણડતાં મરણ પામ્યો હતો.

જલંદર.

૫૯૩ જલંદરનાં દરદમાં પગ ઉપર નસતર મેલાવવાથી, થોડો વખત સુધી દુખમાં મોટો ઘટાડો થાય છે.

ભેજું પોચું થઈ જવાનું ગુદી વયનું દરદ.

૫૯૪ બુઢાપામાં નીપજતાં મરણોનું સાધારણ કારણ ભેજું નરમ થઈ જવાનું હોય છે. આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓમાં યાદદાસત તથા શરીરની શકતી રહેતે રહેતે મળે

૯૦ ઘડપણમાં તંદરોસ્તીની સંભાલ.

વખત જતાં વધારે અને વધારે ઘટતી જાય છે, જેથી આ દરદ કોઈ વાર વરસો સુધી લંબાય છે.

પ૯૫ ભિંશું પોચું પડવખી મરણ પામતો માણસ ગોયા ખીજવારની બાજુ અવસથામાં મરણ પામે છે.

પ૯૬ ચાલુ ઉદાસી અને સેહેજસાજ ઊંસદેરણીએ આંખમાં પાણી આવી જવાં, એ આ દરદની પેલેલી નીશાનીઓ છે.

પ૯૭ પચાસ વરસની આગમજ આ દરદ કદાચજ નીપજે છે. તેનું સાધારણ કારણ ભિજાંની નસો જડ થઈ જવાનું હોય છે. નસો જડ હાડકાં જેવી થઈ ગયાથી ભિજાંનું પોષણ બરાબર થઈ શકતું નથી.

પ૯૮ ભિંશું પોચું થવાનું દરદ સાધારણ રીતે માથે લાછી ચહડી જવાના મરજ ઉપર નાજે છે. સારો ઓરાક લેવો અને તંદરોસ્તીના સાધારણ કાનુનો ઉપર ધ્યાન આપવું, એજ માત્ર આ દરદના ઉપાય છે.

થંડી અથવા સરદીથી ખુઠાપામાં ઉપજતાં દરદો.

પ૯૯ ઘણો વખત સુધી સખત થંડીમાં રહેવાથી, શરીરના ચોક્કસ ભાગો અકડો જાય છે. આથી ખમતા દરદીને થંડા ઓરડામાં લઈ જઈ અકડી ગયલા ભાગે ઉપર બરફ ઘસડવું. બરફ પડનાર માણસે બરફ અને હાથની વચ્ચે થંડા પાણીમાં ભીજવેલું લુગડું રાખવું.

૧૦૦ અકડી ગયલા ભાગમાં ગરમી આવતાં, તે ઉપર ફલાનલ અથવા ઉનનું કપડું વીતાલી લેવું, અને દરદીને પાણી સાથે થોડો દારૂ આપવો.

૧૦૧ આ ઉપાયથી સુનમારી ગયલા ભાગની ગતી અને લાગણી શકતી પાછી આવશે. જોકે આ ઉપાય લેતાં

દાંહે બલી કાંઠા ભાકાયછે, તોપણ કાંઈ ખીજી નુકસાન થતું નથી.

૬૦૨ સખત થંડીથી અકડી જઈ મરતોત્ર હાલતમાં આવી પડેલા માણસને થંડા ઓરડામાં લઈ જઈ, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બરફ ઘસડવું.

૬૦૩ દરદીમાં જીવન શકતીની ફશીખી નીશાની જાંભો વખત સુધી નહીં દેખાય તે છતાં, ઉપેક્ષા ઉપાય ચાલુ જ રાખવો.

૬૦૪ કલાકો સુધી ખેલેલ હાલતમાં પડી રહેલા પછી પાછા શુધીમાં આવવાના ઘણા દાખલા જણાયાછે.

૬૦૫ બાલકો તથા ઘણી મોટી વયનાં માણસો તેમજ જ્ઞાનનાં શરીર તથા મન ઘટતા ઓરાક વગર નીચલાં પડી ગયલાં હોયછે, તેઓ સખત થંડીમાં વારંવાર ખુલાં રહ્યાથી, શરીરના ઓકસ ભાગો, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે, અકડી જાયછે.

૬૦૬ થંડીથી અકડી જતા ભાગો ઘણું કરી હાથ પગ, નાખ, કાન અને હડપસી હોયછે.

૬૦૭ સખત થંડીથી અકડી ગયેલા ભાગ લાગણી લીતાનો, અને જડ થઈ ગયેલા દેખાય છે. તે ફક્ત તથા આછા બહુ રંગનો અને સંકોચાયેલા દેખાયછે.

૬૦૮ અકડી ગયેલા ભાગને કદીખી ગરમ કરવો નહીં, કારણ તેમ કરવાથી થોડા વખતમાં તેમાં અગન બલી તે ભાગ જુટો પડી જાયછે.

૬૦૯ થંડાં પાણીનો અંધોલ બસાં અને ખુદાં માણસો કરતાં, જવાન અને અધોડ વયના માણસોને વધારે માફક આવેછે.

૯૨ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૬૧૦ અતીશય થંડીમાં (ઉતર તરફના થંડીવાલા દેશો માં) ખુલુ રહેવાથી, ખેભાની અને સુસતી પેદા થાયછે. સુસતી રફતે રફતે વધી જતાં, દરદી જ્વર ઊંઘમાં પડેછે. ઊંઘ જો તરત અટકાવી ન હોય, તો તેથી ઊતાવલે પણ વગર પેદનાએ મરણ નીપજે છે.

• ૬૧૧ શરીરમાં એકાએક થંડી ભરાઈ આવવી, થંડા પાણીએ નાણાકું, ઇતીયાદી, ખુદાં માણસો, દીલગુરદાનાં દરદથી ખમનારાં માણસો, લોહીઆર માણસો, અને જ્વરને ઘણું લોહી જીવું હોય તેમના સંબંધમાં, સલામતી ભરેલાં નથી.

શરીરની સંભાલ લેવા સંબંધી પરચુટણ સુચનાઓ.

૬૧૨ થુલાં સાયના આઘાનાં પાંચિ, ચાલેલા આઘાનાં પાંચિ કરતાં વધારે સેહેલાઈથી જરપત થાય છે, અને વધારે પુષ્ટીકારક છે.

૬૧૩ કાલુ માછલી રાંધેલી કરતાં કાચી વધારે ઉતાવલ થી જરપત થાય છે. ખીંગારોએ, તેટલા માટે, તે કાચીજ લેવી.

૬૧૪ ગોચ જ્વર વધારે સારી રીતે પકાવેલું હોય, તેમ તે ઉતાવલું જરપત થાય છે. સખ્તની જાતનાં આંધેલાં માંસ કરતાં તાજું માંસ વધારે જલદી જરપત થાય છે.

દરદીની માવજત કરનારે પોતાની તંદરૂસતીની લેવી જોઈતી સંભાલ.

૬૧૫ તાવથી હેરાત થતા દરદીની માવજત કરનારે પોતાની તંદરૂસતીની સંભાલ લેવી જોઈએ છે. દીવસમાં

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૯૩

એ વાર ખુલી હવામાં ફરી હરી તેણે શરીરને કસરત આપવી અને દરરોજ નાહાવું જોઈએ છે.

૬૧૬ એમ કર્યાથી દરદીના ઝારડાની ઝેરી હવા દમમાં ગઈ હોય, તે પરસેવાની મારફતે શરીરમાંથી બાહર નીકળી જશે.

૬૧૭ શરીરે એકદમ અને ઉતાવળે તવાઈ જવું, એ રફતે રફતે તવાયા કરવા કરતાં, વધારે ધાસતી ભરેલું છે.

૬૧૮ પરસેવા પોતે શરીરને નખલું કરતો નથી, પણ તે ફક્ત નખલાઈની એક નીશાની છે.

૬૧૯ ઘરમાં ગમે એટલું ફરી હરીને મહેનત કર્યાં છતાં, બાહર હવામાં ફરવા હરવાની ગરજ તેથી સરશે નહીં. ખુલી હવામાં ચાલી અથવા ઘોડે પેસી શરીરને કસરત આપવા વગર, કોઈની માણસ સંપુરણ રીતે તંદરૂસત અને સુખી રહી શકનાર નથી.

૬૨૦ સુસત સવભાવનાં માણસો ખુલી હવામાં નહીં ફરવા માટે એવું બાંનું લાવે છે કે, તેમનામાં ચાલવાનું કઠિનત નથી, પણ અરે જોતાં તો નહીં ફરવાનું કારણ તેમની આલસાઈ છે.

૬૨૧ શરીરને બરાબર રીતે કસરત આપવા વીન તેની સુખાકારી વધે, એ અશક્ય છે. કસરતથી શરીરની ગરમીના અંશ વધે છે એમ નથી, પણ સનાયુઓ સારીરીતે રગડયાથ લાઠીમાં રહેલો કચરો અને રદી પદારથ ઊતાવલથી ખવાઈ જઈ નીકળી જાય છે.

૬૨૨ ઈંગ્લેન્ડમાં જનમતાં સઘલાં માણસોનો અરધે અરધ ભાગ આઠ વરસની ઉંમરે પુગ્યા આગમજ મરણ પામેછે; માત્ર ત્રીજો ભાગ ચઢિદ વરસની ઉંમરે પુગ્યા

૯૪ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

પામે છે; અને એકવીસ વરસની ઉંમર ફક્ત એથોજ ભાગ ચુલ્લરી શકે છે. આ પ્રમાણે પુખ્ત વયે પુગવા અ-ગાઉ ઇંગ્લેન્ડમાં જનમતાં મનુષ્યોનો પોણો ભાગ મરણ પામે છે.

તંગ કપડાં પેહેરવાના ગેરફાયદા.

૬૨૩ તંગ કપડાં પેહેરવાથી, શરીરમાં લોહી ખરાબર ફરી શકતું નથી, શરીરના અવયવો કઠંગી રીતે મરડાય છે, અને ફેફસાં તથા પાચનકારક અવયવો તેમનું કામ ખરાબર કરતાં નથી. તંગ કપડાં પેહેરવાની ઠાઠી ફીસીયારીથી ઇંગ્લેન્ડમાં વરસોવરસ હજારો સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. સ્ત્રીઓમાં ખાલી અને નખલાઈનાં દરદો થવાનું કારણ ઘણી વાર તંગ કપડાં જ હોય છે.

૬૨૪ શરીરમાં લોહી જેમ ફરતું જાય છે, તેમ તેમાંના રદી અને કોહી જતા પદારથો, જેવાકે કાર્બોનીક આસીડ ગાસ નામની ઝેરી હવા, પાણી, અને આમોનીયા, વીગેરે, તે એકઠા કરે છે. તે પછી તે તેમને ફેફસાંમાં લઇ જાય છે, જ્યાં દમમાં આવતી હવાનાં આકસીજન સાથે મલયાથી, તેઓ બની જાય છે.

૬૨૫ આ ઊપરથી સમજી શકાશે કે, તંગ કપડાંથી ફેફસાં દબાવાને લીધે હવા તેમાં ખુલાસાથી જતી નથી, અને તેમ થતાં આકસીજનનો જથ્થો તેમાં પુરતો ન રહેવાથી, ઉપર જણાવેલા ઝેરી પદારથો બની જવાને બદલે શરીરમાં જ પચી જાય છે, અને તંદરૂસતીમાં તેથી ખીગાડો થાય છે.

ચાલુ કબજાઆત માટે સેહેલો ઉપાય.

૬૨૬ ચાલુ કબજાઆત માટે સેહેલો ઉપાય એ છે કે, સફુવારનાં પૌદોમાંથી એક ગલાસ થંડું પાણી પીવું.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૯૫

સગપણનાં લગનના ગેરકાયદા.

૬૨૭ સગપણનાં, પીત્રાર્ધ પીત્રેણ વચેનાં, લગનથી અવતરતાં બાલકો, મન અને શરીર શક્તીમાં, પારકાં કુટુંબી વચેનાં લગનથી જનમેલ્લ બચાવે કરતાં વધારે નબળાં હોયછે. આ વાત બીજાં જનાવરો તેમજ આડપાનના સંબંધમાં પણ ખરી પડેછે.

રાતનું ખાણું લેવાનો બંધ બેસતો વખત.

૬૨૮ રાતનું ખાણું મોડી રાતે લેવા કરતાં, ઉતાવળે છ અથવા સાત વાગતામાં લીધાથી, જીંદગી લાંબી થવાનો વધારે સંભવ રહેછે, કારણ તેમ કરવાથી ખીંછાને જવા અગાઉ ખોરાક જરૂર પડે રહેછે. માથે લોહી ચડી જવા ના મરજનો તેમજ દીલચુરદાનાં દરદનો પ્રાણધાતક હુમલો જ્યારે ઊંઘમાં થાયછે, ત્યારે તેનું સાધારણ કારણ ભરેલી હોજરી હોયછે.

૬૨૯ પાચનશક્તીનું કામ શરીરની શાંત અને આસાએશની હાલતમાં ઊતાવળ થાયછે.

દરેક ઘરમાં દવાઈ માપવાનું ગલાસ રાખવાની જરૂર.

૬૩૦ દરેક ઘરમાં દવાઈ મોટે માપનું ગલાસ રાખવાની ધણી જરૂરછે, કારણ ચમચા અને ચમચીઓનાં કદમાં ધણીવાર ફેરફાર હોયછે.

ઘર પસંદ કરવાના સંબંધમાં કેટલીક સુચનાઓ.

૬૩૧ કેટલાક લતાઓમાં માણસો પુરતાં તંદરૂસત રહી શકતાં નથી એવી ફરયાદ કરી, ત્યાં વસનારાઓ એવું માની લેછે કે, તેમને તે જગા માફક આવતી નથી. પણ ખરું જોતાં જગા નહીં માફક આવવાનું કારણ તે ઘરની પોતાની સુખશાંતી સંબંધી કાંઈ ખામીનું હોયછે.

૯૬ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૬૩૨ ઘર બાડે લેતાં મુખ્ય ધ્યાન તેની ગટરની હાલત અને પાણી ઉપર પોહ્યાંચાડવું જોઈએ છે, કારણ એ એમાંથી એકની ખી ખરાબ હાલત હોવાથી, ચોક્કસ જાતના તાવ, જેવાકે “ તાઈફોઈડ,” “ ડીફ્થીરીઆ,” વીગેરેનું તે મુજ થઈ પડે છે.

૬૩૩ ઘરની સઘલી મારીઓ તથા ગટરોમાં મફીના- માં એકવાર ખરાબ વાસ દુર કરનારો પાઉડર અથવા કારખા- લીક આસીડ છાંટવી. માંસ અથવા ભાજપાલો જે પાણીમાં સાફ કીધો હોય, તે પાણી ચાકરો ઘરની મારીમાં ઘોલી નાખે નહીં, તેની સંભાલ લેવી.

આંખ—બાડી આંખનો ઊપાય.

૬૩૪ ઘણા લોકો ‘મુલથી એવું’ માને છે કે, આંખ તેનાં પેન્નાણુમાંથી સેહેજથી બાહર કાઢાડી, પાછી તે માઠે ગોઠવી શકાય છે.

૬૩૫ આંખની હીલચાલના સંબંધમાં ભાગ બજાવ- તા ચોક્કસ સનાયુઓ એક ખીજ કરતાં વધતા ઓછા સંદે આવાથી, આંખ બાડો દેખાય છે. ખામીવાલા સના- યુઓ ઊપર ચોક્કસ રીતે વાહાડકાપ કરવાથી બાડાપણું દુર થાય છે.

માથે લોહી ચહડી જવાના મરજથી

ખમતારાઓને એક સુચના.

૬૩૬ જમને માથે લોહી ચહડી જવાની ટેવ હોય, તેઓએ માથાં આગલથી ખીછાનું ઊંચું રાખવું. તેમ કરવા માટે, પલંગના માથા તરફના પગ નીચે ચાર ઈંચ જાડાં લાકડાનાં ઢીમસાં રાખવાં.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૯૭

દારૂના ઉપયોગના સંબંધમાં સુચનાઓ.

૬૩૭ સહી વધારે ગુકસાનકારક દારૂ જીન, અને સહી ઓછો, વીસકો છે. વીસકોનો ઉપયોગ કરનારાં માણસોમાં નજલાનું દરદ જલ્દી જ જણાય છે. જીન દારૂથી કલેજનું પેહેલાં કુગી આવે છે અને પછી રકતે રકતે ખવાતું જાય છે.

૬૩૮ સાધારણ માણસ દરરોજ ચાર આર્ગિસ જોડો સારી જાતનો નરમ ખેનડી દારૂ, તંદરસતીને કાંઈ પણ ગુકસાન કર્યા વીના લઈ શકે છે. એટલો દારૂ અરધી પાઇનટ પોરટ અથવા શરીવાઈનમાં હોય એટલું આલકોહોલનું જોર ધરાવે છે.

૬૩૯ પોરટ અને શરીવાઈનમાં સાકરનો મોટો જથ્થો આવે છે. કલારેટ નામના દારૂમાં થોડીખી સાકર આવતી નથી, મોટે દોંગાં અને નજલાવાજાં માણસો મોટે ધણે સારે છે. તેમને મોટે સહી ગુકસાનકારક દારૂ પોરટવાઈન છે.

૬૪૦ સપાટીએ સથીર રહેતા દારૂ કરતાં કકરો આવતો વાઈન વધારે ઝડપથી અસર કરે છે. નખલી હોજરીવાલાં માણસોને પાછલી જાતનો દારૂ વધારે ખેસતો થાય છે. વારંધડીએ હોજરીમાં જ્યારે ઢોહપણ જાતનો ખોરાક ટકી શકતો નથી, ત્યારે અંપીન દારૂ ટકી શકે છે.

વીજલીથી મરણ પામતાં માણસનાં

શરીરની થતી હાલત.

૬૪૧ વીજલીથી મરણ પામતાં માણસનાં શરીરને બાહરથી ઢોહ પ્રકારની ઇજા થયલી જણાતી નથી. અંદરના અવયવોની રચના તદ્દન ફેરવાઈ ગયલી હોય છે, અને આખું શરીર માંસના એક લોચા સરખું થઈ જાય છે, તોપણ તેની કશી નીચુની બાહરથી માલમ પડતી નથી.

૯૮ શારતો સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

ઝેર ઊતારવાના ઊપાય.

૬૪૨ ડોઈ માણસે ખુશીથી ઝેર લીધું હોય, અથવા અકસમાતથી તેના આધામાં આવ્યું હોય, તો તેને માટે સહથી પેહેલો ઊપાય, બનતી ઉત્તવજથી ઝેર ઓઢાવી કહડાવવાનો લેવો જોઈએ છે.

૬૪૩ એવી વેલાએ જરાબી ધીજ કરવા વીના તબીબની મદદ લેવી, પણ તે આવી પુગે તેટલાં બેસી ન રહેતાં, નીચલા ઊપાય લેવા.

૬૪૪ એક ચમચો છુંડેલી રાઈ પાણીમાં દોહવી દરદીને પાવી, અથવા સાધારણ વપરાસમાં આવતું ત્રણ અથવા ચાર ચમચી જોટલું મીઠું પાણીમાં પીગલાવી તેને પાવું, અને ગલામાં પક્ષીનું પીચ ફેરવવું અથવા જીભ ઉપર અંદરથી ચમચાનો હાથો દાખવો. ઉપરાસાપરી આ ઉપાયો લીધાથી બીજી દવાઈની મદદ વીના, વામીટ થવા કરી ઝેર શરીરમાંથી ખાલકૂલ દુર થાય છે.

૬૪૫ ચાકસ જતનાં ઝેર, જેવાં કે અશીમ, મારફી આ, વગેરે, લીધાથી તેમની ફેફસી પુપકલ બંધ આવે છે. આ બંધ અટકાવવાની ખુબ સંભાલ રાખવી જોઈએ છે, કારણ કે તેમાંથી પાછું ઉઠવું વારંધડીએ ઘણું મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

૬૪૬ તેમને જગરૂત રાખવા માટે ગરમ ગરમ કાંરી પાવી તથા બરડાની કરોડ, પગ અથવા પેટ ઉપર રાઈની આગરી મેલવા, અને તેમનું શરીર ગતીમાં રાખવા માટે તેમને ચલાવી ફેરા ખવડાવવા કરવા.

ઝેરંડીઆંનો જીલાય લેવાની સહથી સારી રીત.

૬૪૭ ઝેરંડીઆંનો નાપસંદ સવાદ લાગવા વીના તે ઉપયોગમાં લેવાની સહથી સારી રીત એ છે કે, એક વાઇન

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૯૯

ગલાસ જેટલાં દુધમાં તજ ઉકાલી, તે ગરમ હોય તેટલાંજ તેમાં એરંડીજ મેલવી પી જવું.

ધાસતી ભરેલી ખેભાનીનાં દરદો.

૬૪૮ માથે લોહી ચડી જવાના મરજનો હુમલો, અતીષય દારૂથી ચડેલી કેફ, અને અશીમ લીધાથી લાગેલું ઝેર, એ ત્રણે બતાવોમાં માણસનો બાહરનો દેખાવ એકસર આ હોયછે. તેટલા માટે, અર્ચં દરદ જાણવા માટે દરદીના દમનો વાસ તપાસવો. ત્રણમાંની કોઈપણ હાલતમાં તપીબની મદદ લેનામાં જરાપણ ઢીલ થવી જોઈતી નથી.

૬૪૯ ઊપલા ત્રણ માહેલા કોઈપણ બનાવમાં માણસ ઘણીજ ખેભાન હાલતમાં હોય, અને જાગરત થઈ ન શકતો હોય, તો તેની હાલત, પછી તે દારૂની કેફનું પરીણામ હોય તે છતાં, ઘણીજ ધાસતી ભરેલી સમજવી.

મરણ પામેલાં માણસનો ઓરો.

૬૫૦ જે ઓરડામાં મરણ પામેલાં માણસનું શરીર રાખ્યું હોય, તેમાં ચાલીસ ભાગ પાણી સાથે એક ભાગ કાર્બોલોઈક આસીડ મેલી તે મીશ્ર ઘાંટવું, અને રાત દીવસ તેની બારીઓ ખુલી રાખવી.

૬૫૧ સાધારણ દરદથી મરણ પામતાં માણસોનું શરીર, ગરૂમીના દીવસો કરતાં થંડા દીવસોમાં ઘણો વધારે વખત રાખી શકાય છે.

૬૫૨ ખીજાં સઘળાં દરદથી મરણ પામતાં માણસો કરતાં ખીજી મરણ પામતાં માણસોની લાશ ઘરમાં વધારે વાર રાખી શકાય છે.

૬૫૩ ઉડતા રોગથી મરણ પામેલાં માણસનું શરીર, જીવતાં માણસોની તંદરૂસતીને ખાતર, ઉતાવળથી દૂર કરવું જોઈએ છે.

૧૦૦ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

આંખમાં બંધાતો મોતીઓ.

૬૫૪ વાંકા વલી ખારીક વસતુઓ તપાસવાનું કામ કરનારા ધંધાદારીઓમાં આંખમાં મોતીઓ બંધાવાનો ધણો સંભવ રહે છે. વાંકુ વલયાથી આંખમાં લોડીનો જથ્થો એકઠો થઈ રહે છે, જેથી ગિપલાં દરદને કારણ મલે છે.

૬૫૫ આંખ આંખી પડવાની પેહેલી નીશાની એ છે, ધણા પ્રકાશવાલી સુરજ ની રોશનીના વખત કરતાં ઝઝકલામાં તે વધારે સારી રીતે જોઈ શકે છે.

૬૫૬ મોતીઆનું દરદ કાપી કાઢાડ્યા શીવાય બીજો કોઈ રીતે સારું થતું નથી. કપાવા માટે તે તૈયાર થાય ત્યાં સુધી થોભવું સારું છે.

હરખાયલા કુતરાનું કરડવું.

૬૫૭ કુતરાના કરડવા માટે સઉથી સારો ઉપાય લોહિડાંનો ડામ છે. આ ઉપાયથી ધારવા જેટલું દુઃખ લાગતું નથી.

૬૫૮ હડખાયલા કુતરાના કરડયાથી લાગતું ઝેર કોઈ વાર વરસો પછી અસર કરે છે. સાધારણ રીતે છ અઠવાડીઆંથી તે ત્રણ મહીનામાં તે માલમ પડી આવે છે.

“ક્લોરલ” દવાઈનો ઉપયોગ.

૬૫૯ “ક્લોરલ” (Chloral) દવાનો. ગિપરોગ ખીનઅનુભવી માણસોથી થવો ધણો ધાસતી ભરેલો છે. જેઓએ દારૂનાં વ્યસનથી શરીર શક્તી યુભાવી હોય, તેઓના હાથમાં આ દવા ધણી જોખમ ભરેલી છે. તે વધારે જ્યાંમાં લીધાથી, દીલની ગતી એકદમ બંધ પડી જાય છે, અને ભિન્ન તથા તંતુઓનું કામ અટકી પડી, માણસ મરણ પામે છે.

૬૬૦ નજલાનાં તેમજ તંતુઓને લગતાં દરદોમાં દત્તી અતી મોટી વેદના નરમ પાડવા માટે “ક્લોરલ”

શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ.. ૧૦૧

સઉથી સરસ દવાઈ છે. દુખમાં શાંતી મેલવવા અશ્મનનાં મીઠા લીધાથી જમ પાછલથી ખરાબ અસરો મારા પડે છે, જીભ ઉપર ઘારી બંધાય છે, અને પેટની કબજાઆતથી હેરાન થવું પડે છે, તેમ “કલોરલ” લીધાથી થવું નથી.

મેહેનત તથા ચીંતાની શરીર ઉપર અસર.

૬૬૧ મોડી રાત સુધી મેહેનત કીધાથી અને ચીંતા ઉપજવે એવાં કામોમાં મન રાખ્યાથી, તંતુમાલા થાકી જાય છે, જેથી જીંદગી ટુકી થાય છે.

• **વારંવાર નાહવાની જરૂર.**

૬૬૨ શરીરમાંથી એકસ ખરી પડતો, નીરપયોગી અને દોહોવા માડતો પદારથ આલુ રીતે હંમેશાં આમડીનાં છીદ્રોમાંથી બહાર નીકળતો રહે છે. છીદ્રો તેથી કરીને વારંવાર પુરાઈ જ્યા કરે છે. તેમને ખુલાં રાખવાની જરૂર દેખીતી છે, અને તેમ કરવાને શરીર સાફ કરવાની અને ખીસો તથા જાડો ખભરાયલો તુવાન તે ઉપર ઘસડવાની મોટી અગત છે.

ખોરાક દેવી રીતે પાચન થાય છે.

૬૬૩ શરીરનાં પોષણનું કામ પાંચ ભાગમાં વહેંચી શકાય છે: ૧લું, હોજરીમાં ઘટતો ખોરાક દાખલ થાય છે; ૨જી, તેમાંથી લોહીને મોટે પોષણકારક તત્ત્વ બને છે; ૩જી, લોહીના પોષણકારક ગુણો એકસ આકારોમાં બદલાઈ જાય છે; ૪થું, આ એકસ આકારો પાછા લોહીમાં મલી જાય છે; ૫ મું, લોહીમાંથી જીદા જીદા નીરપયોગી પદારથો બહાર નીકળી જાય છે.

૬૬૪ બપોલી સઘલી કીયાઓ એક સરખી રીતે અને વગર હરકતે થવા બપર તંદરૈસતીની સારી માઠી હાલતનો આધાર રહે છે.

૧૦૨ શરીરનો સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

નહી જાણાયલાં કારણથી મરણ પામતાં

માણસની લાશ તપાસવાની જરૂર.

૬૬૫ કુટુંબનું કોઈ માણસ નહી જાણાયલાં હોય એવાં દરદથી મરણ પામે, અથવા તેનાં મરણનું કારણ સમજી શકાતું નહી હોય, તો તેનાં સગાં વહાલાંઓએ તેની લાશને સરકારી તપ્પીય અથવા પીબી કોઈ આસામી પાસે તપાસાવવાની જરૂર જાણવી જોઈએ. તેવી તપાસથી તપ્પીએને કાંઈ નવું જાણવાનું બની આવે છે, અને તેથી પીબી ઘણાં માણસોને દુષ્ટી, બલકે માતથી, બચાવી શકાય છે.

૬૬૬ જે માણસો શક ભરેલાં કારણથી મરણ પામેલાં હોય, તેમની લાશ પણ તપ્પીય પાસે તપાસાવવી ઘણી જરૂરની છે. વારંઘડીએ તેથી ગુનેહગારો કાયદાના સપાટામાં આવી શકે છે તેમજ નીરોધો ઉપરનો શક દૂર થાય છે.

શરીરમાં ખુશખો ભરી તે જાલવી રાખવાની રીત.

૬૬૭ મુવેલાં માણસોનાં શરીરમાં ચોક્કસ મસાલો ભરવાથી તે વરસો સુધી પીગડયા વીના રહી શકે છે.

૬૬૮ મસાલો અથવા ખુશખોનાર પદારથો શરીરમાં ભર્યા આગમજ, તે માટેલા ચોક્કસ ભાગો, જેવા કે હોઝરી, દીલ, ફેફસાં, બિજી, વગેરે, બહિર કાઢાડી નાખવામાં આવે છે, અને ખાલી ભાગોમાં મસાલો અને ચોક્કસ જાતના ગુંદરો, અથવા દુરગંધ અને વાસ ભારી નાખનારી અસરકારક દવાઓ ભરવામાં આવે છે. મસાલો અને ગુંદર પુરાતમ ઇજીપ્શીયનો શરીરમાં ભરી તેની મમી (Mummy) કરતા હતા. હાલના વખતમાં સર્ગર જાલવી રાખવા માટે તેમાં જોરાવર દવાઓ નાખવામાં આવે છે.

૬૬૯ મુવેલું શરીર કોહોતું અટકાવવાની હાલની રીતી પ્રમાણે, દીલ સાથે સંબંધ ધરાવનારી મુખ્ય ધોરી

શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૦૩

નસમાં પીચકારી વડે ચોક્કસ જાતની જોરાવર દવાઈ નાખવામાં આવે છે. ફરાનસના શેહેનશાહ ત્રીજા નેપોલીઅનના શરીર માટે ઉપલી રીત વાપરવામાં આવી હતી.

૬૭૦ ઇંગલંડના પેહેલા ચારલસ રાજાની કફન લગભગ ખસો વરસ પછી પ્રીનસ રીજંગ, કે જે પાછલથી ચોથા જયોરજનાં નામથી ઇંગલંડની ગાદીએ આવ્યો હતો, તેની હજીરમાં ઊંઘાડવામાં આવ્યું હતું, ત્યારે ફક્ત નાખના દાંડા શીવાય શરીરના ખીજા સઘલા ભાગો સારી હાલતમાં મળમ પડ્યા હતા.

૬૭૧ ઇજિપ્તીઅનો જે હુનરથી લાશમાં ખુશખો ભરી તેની મમી કરતા હતા, તે જમાનાના ગીરદેશમાં માણસ જાતે ખાઈ દીધા હો.

દરેક માણસ માટે પુરતી તાજી હવાની જરૂર.

૬૭૨ માથું દુખવાનું અને ખેંચેલી લાગવાનું સાધારણ કારણ હવા માંહેલી આકસીજન નામની જીંદગી માટે જરૂરની હવા પુરતી નહીં હોવાનું છે. હવામાં જ્યારે આકસીજનનું તત્ત્વ જોધતા જ્યા કરતાં સેંકડે ફક્ત એક ટકા જેટલું પણ ઓછું હોય છે, ત્યારે ઉપલી અસરો મળમ પડે છે. વલી તેવી હવા ચાલુ રીતે દમમાં ગયાથી સરવ પ્રકારની જીવનશક્તિઓ નબલી પડી, દુખ દરદો લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. આ કારણથી દરેક માણસ માટે પુરતી તાજી હવા અને ઓરઠામાં તેની આવજા થવા માટે સારી ગોઠવણની ઘણી જરૂર છે.

૬૭૩ દમમાં લેવાની હવા પુરતી રીતે સવચ્છ હોવા માટે, દર માણસની આસપાસ ઓછામાં ઓછી આઠસો ઘનફુટ જેટલી ખુલી જગા જોઈએ, અને તેમાં બાહરની હવા આવજા થાય તે માટે પુરતા મારગો જોઈએ.

૧૦૪ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ:

૧૭૪ નવ શીટ લાંબા, નવ શીટ પોહોત્રા અને નવ શીટ જિયા એક ઓરડામાં, માત્ર સાતસો ઓગણત્રીસ ધનકુટ નેટલી હવા સમાઈ શકે છે.

૧૭૫ દમ લેવાનું કામ બાલકોમાં, તેમનાં શરીરનાં વજનનું પ્રમાણ લેતાં નેટલી ઢડપથી ચાતવું જોઈએ, તે કરતાં ઘણું વધારે ઊતાવલે ચાલે છે. ઉમર સાથે આ પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. આ ઉપરથી માત્રમ પડે છે કે, એકજ ઓરડામાં ઘણાં બાલકોને સાથે સુવાડવાં, એ કેટલું ખાડું છે.

૧૭૬ જ્યારે કોઈ માણસને ગુંગલાવી, કુંસો નાખી, યા ડુબાવી ભારી નાખવામાં આવે છે, અથવા તો બીજી કોઈ રીતે પુરતી સ્વસ્થ હવા તેના દમમાં જતી અટકાવવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રથમ તેના એહેરો કાલો પડે છે, નસો ઊપસી બાહર નીકળી આવે છે, આંકડાં આવી બેભાની આવે છે, અને થોડી મીનટમાં મોત નીપડે છે. આ સરવ ચીનહોને અંગરેજીમાં “આસફીકસીઆ” (Asphyxia) કહે છે.

પડત કુવાઓ, ગટરો, વગેરે આગલ જવાનો જોખમ.

૧૭૭ જુના તથા વપરાસમાં નહીં આવતા કુવાઓ, ખીર દાડનાં પીપો અને ગટરોમાં, કારખાનીક આસીડ ગાસ નામની પ્રાણઘાતક હવા વારંવાર એકઠી થઈ રહે છે. આ હવા જોમ અનદીઠ તેમ વગર વાસની છે. જે જગામાં સોએ દશ ટકા નેટલી કારખાનીક આસીડ ગાસ હોય, તેમાં જવું મોતને મલવા જવા બરાબર છે.

૧૭૮ પડત કુવાઓ અને ટાંકીઓમાં ઉતરવા અગાઉ, તેમાં એક સલગવેલી મીનબતી દાખલ કરવી. જો તે માંહે જતાં યુગ્મજ જાય, તો જાણવું કે, તેમાંની હવા કારખાનીક આસીડ ગાસવાળી બેરી છે. રસાયન વીદ્યાની અભ્યાસ

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૦૫

સીઓને જાણીતી આ નાની સરખી વાતનાં અગ્નિપણને લીધે, સેંકડો માણસોએ પોતાનો જીવ ખોંચે છે.

કાલેરા.

૬૭૯ કાલેરાનાં રોગજીંદગી જોર થંડી રતુ કરતાં ગરમ રતુમાં ઘણું વધારે હોય છે, અને બધાં કરતાં મોટા માણસમાં તે વધારે જાણાય છે. એ રોગના સપાટામાં આવતાં પાંચ માણસે એક માણસ મરણ પામે છે.

સહીઅડ.

૬૮૦ જો આ શીતલા કહડાવતા નથી, તેઓમાં સોએ તેત્રીસ માણસો સહીઅડથી મરણ પામે છે, પણ જો આએ તે મુકાવેલી હોય છે, તેઓમાં સોએ માત્ર બે માણસ મરણ પામે છે.

૬૮૧ સહીઅડના એક જો મજબૂત અને ચીવટ એક બીજા કોઈ રોગનો હોતો નથી; અને એ રોગનો હુમલો કોઈ માણસ પર બે વાર થયો હોય એવો એકપણ સત્તાવાર દાખલો જાણાયો નથી.

૬૮૨ ૧૬૬૦થી ૧૬૭૯નાં વરસ સુધીમાં લંડનમાં સહીઅડના રોગથી ૬૨ ૧,૦૦,૦૦૦ માણસે ૩૫૭ માણસો મરણ પામ્યાં હતાં. ૧૮૫૯ માં ૧,૦૦,૦૦૦ માણસે ૪૨ માણસો મરણ પામ્યાં હતાં. ૧૮૫૪માં ફરજિયાત શીતલા કહડાવવાનો ધારો પસાર થયો હતો, તે વખતથી હુમલો સુધી, ૬૨ વરસે સહીઅડના રોગથી નીપજતાં મરણોની સરાસરી એકલીજ રહી છે.

૬૮૩ ફ્રાન્સનો રાજા પંદરમો લુઈ એસેઠ વરસની ઉંમરે સહીઅડના રોગથી મરણ પામ્યો હતો. કહે છે કે, તેની ચઢવરસની ઉંમરે પણ તે એજ દરદનો ભાગ થયો હતો.

૧૦૬ શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ.

“ નયુરેલજીઆ ” નામનું તંતુઓને લગતું દરદ.

૬૮૪ દાંત સાથે જોડાણ રાખનારા તેમજ ચેહેરા અને શરીરના બીજા ભાગોને લગતા તંતુઓમાં થતાં તીક્ષ્ણ અને અતી પેદનાકારક દરદો નયુરેલજીઆ (Neuralgia) નાં સામાન્ય નામથી ઓળખાય છે. તંતુઓનું મુલ ભિન્નમાં હોય છે, અને ત્યાંથી તેઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ઝાડની ડાંખલીઓની માફક ફેલાયલા હોય છે. નયુરેલજીઆનું દરદ આ ડાંખલીઓના બારીકમાં બારીક ભાગમાં પણ લાગે છે, જે વાત તેનાં તીક્ષ્ણપણ્ણનો ખ્યાલ આપવાને પુરતી છે.

૬૮૫ દાંતને લગતા તંતુઓમાં જ્યારે નયુરેલજીઆ થાય છે, ત્યારે આપણે તેને દાંતનો દુખારો (Toothache) કહીએ છીએ. આ દુખારાનું કારણ જ્યારે કોઈ ગયલા દાંતનું નથી હોતું, ત્યારે શરીરની નબલાઈ અને ખીગડેલી તબીયત તેનું મુલ હોય છે.

૬૮૬ દાંતનું દરદ જ્યારે કોઈ દાંત સડી ગયાથી ઉત્પન્ન થયું હોય, અને કોઈ ઊપાયથી નરમ પડે નહીં, તો દરદવા લો દાંત તોડી પાડ્યા શીવાય ખીજે કોઈ સારો ઇલાજ નથી.

૬૮૭ દરદવાલો દાંત પારખવા માટે દરેક દાંત ઉપર હાલવે હાલવે કુંચી અફાડયાથી, ખીગડેલો દાંત દુખાવ્યાગયાથી માલમ પડી આવશે. ખીગડેલો દાંત જ્યારે જોયાથી નથી માલમ પડતો, ત્યારે ઘણીવાર એ ફીતે માલમ પડી આવે છે.

૬૮૮ નયુરેલજીઆ જ્યારે ચેહેરાના ભાગોને લગતા તંતુઓને લાગુ પડે છે, ત્યારે તે (Fic-douloureux) “ટીક-ડુલુર”નાં નામથી ઓળખાય છે. ચેહેરાના જે ભાગને તે પકડે છે, તે તરફના દાંતોમાં એક અથવા બે દીવસમાં દરદ કરી વલે છે.

શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૦૭:

૬૮૯ નયુરેલજીઆ જ્યારે પગના તંતુઓમાં થાય છે, ત્યારે તેને અંગ્રેજીમાં (Sciatica) “સીઆતીકા” કહે છે.

માથાનો દુખારો તથા તાવ.

૬૯૦ માથું દુખવું, એ વારેઘડીએ તાવની પેહેલી નીશાની હોય છે. માથાના સાધારણ દુખારા મોટે થોડા બ્રેનડી દારૂ અને સોડાવાટર જેવા બીજા સારા ઇલાજ કોઈ નથી. બંધવાર ઓરડામાં સાથે બેસવાથી અને બિજાને હદ બાહર મેહેનત આપવાથી, કોઈ વાર માથું સખત રીતે દુખે છે, જે દુખારાને અંગ્રેજીમાં (Nervous headache) “નર્વસ હેડએક” કહે છે.

૬૯૧ બીણાસવાના બીછાના ઊપર સુવું, એ સંધીવા ની તાવ લાગુ પડવાનું સાધારણ કારણ હોય છે. આ તાવ કરતાં વધારે ઘાસતી બરેલું દરદ એકે નથી.

૬૯૨. બીછાનાની આદર વગેરે કપડાં જે શરીરને વ-લગી જતાં લાગે, તે જાણવું કે, તે કપડાં બોનાં અને સરદ-છે, અને બીછાનું સુવા મોટે સલામત નથી.

તંતુઓ ઊપર થયેલી અસરથી સાદ્યું બેસી જવું.

૬૯૩ તંતુઓ ઊપર કોઈ પ્રદારની મજબુત અસર થ-વાથી સાદું બેસી જાય છે. હીસતીરીઆના મરજથી હેરાન થતો જવજન સ્ત્રીઓમાં આ નીશાની વારેઘડીએ માલમ પડે છે. કંઠના તારો નબળા પડી ગયાથી તે નીપજે છે.

“ હે ફીવર ” અથવા ઘાસની તાવ.

૬૯૪ લીલાં અથવા સુકાં ઘાસનો બુદો તથા બીજી રજકણો હવામાં પંથરાઈ જઈ દમમાં ગયાથી એક જાતની તાવ લાગુ પડે છે, જેને અંગ્રેજીમાં (Hay Fever) “ હે ફીવર ” એટલે ઘાસની તાવ કહે છે. એ દરદ જવલેજ થાય

૧૮૮ શરીરની સંભાલ વોશે પરચુટણ સુચનાઓ.

છે. એ તાવ ઘણું કરી ત્રણથી તે ચાર અઠવાડયાં સુધી રહે છે. દરીઆની હવા એને માટે સહિષી સરસ ઉપાયછે. વલી થોડાં કવીનીનના ભિલવાનાં પાણીથી નાક ધોવાથી પણ એ દરદમાં ફાયદો થાય છે.

૧૮૫ ઘાસની તાવ એકવાર લાગુ પડ્યા પછી વરસો વરસ, જ્યારે ઘાસ અને ફુલોની મોસમમાં તેમનો બુકો હવામાં પંથરાય છે, ત્યારે પાછી આવે છે.

“ઈનફ્લુએન્ઝા” નામનું સરદ હવાથી ઉપજતું દરદ.

૧૮૬ ૧૫૧ નાં સાતમાં ઇંગલંડમાં (Influenza) “ઈનફ્લુએન્ઝા” નામનું દરદ ઘણું જોરમાં ફાટી નીકળ્યું હતું. હવા કોઈ રીતે ખરાબ થયાથી આ દરદ ઉત્પન્ન થાયછે, એવું ધારવામાં આવેછે.

૧૮૭ સાઉથવુડ સમીથ નામનો એક અંગ્રેજ તખ્તીય કહેછે કે, ૧૮૪૭નાં વરસમાં જ્યારે એ રોગ લંડનમાં ફાટી નીકળ્યો, ત્યારે માત્ર એકજ દીવસમાં શહેરના સઘલા ભાગોમાં તે ફરી વલ્યો હતો, અને પાંચ લાખથી વધારે માણસો તેના સપાટામાં આવ્યાં હતાં.

૧૮૮ સાધારણ સજાખમની સઘલી નીશાનીઓ આ દરદમાં જણાયછે, પણ તેમનું જોર સજાખમ કરતાં ઘણું વધારે રહેછે, અને દરદી તેથી અતીશે નાતવાન બની જાયછે.

હાંફણ.

૧૮૯ હાંફણનાં દરદમાં સુરાખાર (Saltpetre) નાં પાણીમાં કાગજ ભીજવી, તે બાકી તેનાં વાસ લોધાથી ઘણો કરાર મળે છે.

૭૦૦ હાંફણનો મરજ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં વધારે સાધારણ હોયછે. એ દરદ ઘણો વેલાએ વંશપરંપરા ઊતરતું હોયછે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૦૯

૭૦૧ હાંફણનું જોર જ્યારે એકદમ ઉભરી આવે છે ત્યારે તે જોવામાં ઘણું ધાસતી બરેલું લાગે છે, પણ તે કદાચ જ પ્રાણઘાતક નીવડે છે. એ દરદ શેવટે દીલ અને ફેફસાંનાં દરદો ઉપર નાખે છે.

૭૦૨ હાંફણથી ખમનારા દરદીઓ આ હેરાનગતી બરેલાં દરદનાં જોરથી રાતના મોકલા રહેવા માગતા હોય, તો તેઓએ રાતનું ખાણું ઘણું જ હલકું લેવું.

૭૦૩ ઘણાખરા હાંફણવાલા દરદીઓ શરીરે પાતલા હોય છે, તેમનાં ખભાં ગોલ હોય છે, અને એહેરો ચીંતા-તુર દેખાય છે; તેઓનાં ડાચાં ખેડેલાં હોય છે, અને સાદ ઘણુંકરી જાખરો નોકલે છે.

ખનીજ ભેલવાલાં દવાના ગુણુ ધરાવનારાં પાણી.

૭૦૪ ખનીજ ભેજવાત્રાં દવાધનો ગુણુ ધરાવનારાં પાણી, જવાન અને બુઠાં માણસો માટે થોડાં જ કામનાં છે.

૭૦૫ ખનીજ પાણીવાત્રા ઝરાઓ, જે અમુક દેશના કોઈ કોઈ ભાગમાં જ આવેલા હોય છે, તેની મુલાકાતે જતાં દરદીને જગ્યા તથા હવાનો જે ફેરફાર થાય છે, તેથી તેની તંદરૂસતી ઉપર ઘણી સારી અસર થાય છે. ખનીજ પાણીની અસૂરજ તેની તંદરૂસતીના ફેરફારનું કારણ હોતું નથી.

૭૦૬ જે પાણીમાં ખીજ ખારો સાથે લોઢું ભિલાયલું હોય છે, તેવું પાણી કંઠમાત્રા અને તેવાં જ ખીજાં દરદોથી પીડાતા માણસો માટે ઘણું ફાયદાકારક છે.

૭૦૭ વેલસ દેશમાં કરનારવન પરગનામાં ત્રેફર નામનો એક ઝરો છે, તેનાં પાણીમાં તીખાં લોહોડાંની ખાસીઅત છે. એ પાણી, જવાન છોકરીઓમાં લોહી ઓછું થયાથી લાગુ પડતાં દરદોમાં, ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૧૧૦ શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ.

૭૦૮ ઇંગલંડના રાજા ત્રીજા જ્યારજનું દેવાનાપણું ત્યાંનાં એલતનહામ શહેરનાં ખનીજ પાણીથી દૂર થયણું કહેવાયછે.

૭૦૯ ઇંગલંડનાં બાથ શહેરમાં મલી આવતાં ગરમ ખનીજ ભેલવાલાં પાણીના ઝરા રોમન લેદિના વખતથી જણાયલા છે. સંધીવાનાં દરદમાં એ ઝરાનું પાણી ઘણું ફાયદો કરે છે.

૭૧૦ “વીચી વાટરસ” (Vichy waters) નામે જણાયલાં ઝરાનાં પાણી, ખોરાક પાચન કરનારા અવયવોની નાકઉત્તીથી હોરાન થતાં માણસો માટે, તેમજ પથરી અને નજલાથી ખમનારા દરદીઓ માટે, ઘણું ગુણકારક છે. એ પાણી દરરોજ અરધીથી બે પાઈનટ સુધી લઈ શકાય છે.

૭૧૧ ક્લેન્જમાં તથા પીસાખના કુકામાં લોહી જમાવ થવાને લગતાં દરદોમાં “ફ્રેદરીકશાલ વાટર” (Friedrichshall water) ઘણું ઉપયોગી છે. તેમાં હલકા જીલાખની ખાસીઅત હોવાથી, પેટની કબજાઆતમાં પણ તે ઘણું ફાયદાકારક છે. નાસતાની અગાઉ તે અરધા પાઈનટ જેટલું લેવું.

૭૧૨ “હુન્યાડી જાનોસ વાટર” (Hunyadi Janos water) માં ઘણા જાલમ જીલાખની ખાસીઅત હોયછે, માટે ઘણીજ સખત કબજાઆતવાલાં માણસો માટે તેમજ શરીર માહેલા ચોક્કસ અવયવોમાં લોહી જમાવ થવાનાં દરદોમાં તે ઘણું ઉપયોગી છે.

૭૧૩ કેટલાક કુવાનાં પાણીમાં ચોક્કસ ખનીજ પદાર્થો ભેલાયલા હોવાથી, તે ચામડીને નુકસાન કરેછે. આ જાતનાં પાણીને અંગ્રેજીમાં “હારડ વાટર” (Hard water) ને નામે ઓળખવામાં આવેછે. સાચુનું શીણ આ પાણીથી ખનાવી શકાતું નથી; તેનાં તતવેને તે છુટાં પાડી નાખેછે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૧૧

૭૧૪ હાથ ઊપર ડાબ તથા ચીરા પડી આવવાનું કારણ ધણું કરી આ.પાણીનો વપરાસ હોયછે. ચેહેરા અને હાથને એ પીડાથી દુર રાખવા માટે તેમને ધોવા પછી સારી રીતે ગુદ્રી સુકા કરવા જોઈએ છે.

૭૧૫ ઉપલાં કારણથી જ્યારે હાથ ઉપર ચીરા તથા ડાબ પડેછે, ત્યારે તે ઊપર થોડી ગલીસરીન અથવા તેલ મસજાયાથી, કઠણ થયલી અને સંકોચાયલી આમડી નરમ થઇ જાયછે.

૭૧૬ દરીઆનું પાણી સલામતને અટકાવેછે. અંગ માં ગરમી આંણવાનો તેમાં ગુણ હોવાથી, તેમ ખનવું જોઈ એ, એવું ધારવામાં આવેછે.

કપડાં સલગી ઊઠતાં લેવા જોઈતાં ઊપાય.

૭૧૭ દીવમાં પેહેડેલાં કપડાં સલગી ઊઠતાં, નજદીક પડેલાં કોઠપણુ જાતનાં જડાં લુગડાં, જેવાં કે નમદો, ઘાબલી, વગેરેમાં ખમતાર માણસને વીટાલી લેવું.

“લાફીંગ ગાસ” “કલારોફોરમ” વગેરે વાપરતાં લેવી જોઈતી સંભાલ.

૭૧૮ “લાફીંગ ગાસ” (Laughing gas) નામની હસવું પેદા કરનારી કેટલી ગુણુ વાલી હવા અથવા ક્લોરોફોરમ, જે તેવાજ ગુણુવાલી બીજી દવા છે, તે દીવ ગુરદાનાં દરદાથી ખમતારાઓ માટે, તેમજ જમને માથામાં લોહી જમાવ થવાનો મરજ હોય તેઓ માટે, ઘણી જોખમ ભરેલી દવાઇ છે.

૭૧૯ કોઈની માથુસે ઉપલી દવાઈઓ તખીમની આણલી લીધા વીના લેવી નહી.

હુ લાગવી.

૭૨૦ તડકાની હુ લાગવાના ખનાવથી સેંકડે ચાલી-સ માથુસો મરણ પામેછે. ગરમ રતુમાં સુરજના તડકામાં

૧૧૨ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

ખુલુ રહેવાથી આ દરદ લાગુ પડે છે. દારૂનાં વયસનથી ના-
તવાન થયલા માણસો તેમજ નખલા તંતુઓવાળા માણસો
તેના સપાટામાં મુખ્ય કરી આવે છે.

૭૨૧ હાઈડ્રોસથાનમાં તથા ખીજ ગરમ દેશોમાં વસતા
અંગ્રેજી લશ્કરના સીપાઈઓને આ દરદ પ્રાણવાતક નીવડે
છે. હુનો હુમલો થતાંવાર દરદી નીચે તુટી પડે છે, અને થોડા
વખતમાં પ્રાણ છોડે છે. સુરજનાં કીરણો ભિન્નાં ઉપર એક
આમકાની માફક હુમલો કરે છે, જોની અસર એકાએક તંતુ-
ઓ ઉપર થઈ દીલનું કામ અટકી પડે છે, જોથી માત
નીપજે છે.

૭૨૨ હુનો હુમલો થતાંવાર, તખીબની મદદ મલી
આવે તેટલાં દરદીનાં માથાં ઉપર થડક કરવી, અને દારૂ
વગેરે દીલની ગતી ઉસકેરનારી સીજે તેને આપવી.

૭૨૩ હુમાંથી અચવા પછી, માણસ તંતુઓની તથા
ચાદાસત શકતી આહી ભેસે છે.

ઝારીથી નાહવાનો ફાયદો.

૭૨૪ નખલા પડેલા તંતુઓવાળા માણસો મટિ ઝા-
રીથી નાહવાનું (Shower-bath, શાવર-બાથ) ધણું
ફાયદાકારક છે. ઝાડ ઉપર પાણી શીપતાં જોમ ઝારોમાંથી
જીએથી પાણી પડે છે, તેમ શરીર ઉપર નાહાતી વેલા પાણીની
ધારા પડે એવી ગોઠવણથી નહીં અને ઝારી મુકાવી તેના
અંધોલ કરવો, એ ખીજ કોઈપણ પ્રકારના અંધોલ કરતાં
નખલા માણસો મટિ વધારે ઉપયોગી છે.

૭૨૫ ઝારીનો અંધોલ સહવારના આણાની અગાડિ
કરવો. તે વેલા પાણીનું પેહેલું આપડું સુમરેલું લેવું,

૭૨૬ નાહાયા પછી હાંમેશાં ખભરાયલા તુવાલ વડે
શરીર સારી પેઠે ઝૂંધી સુકું કરી નાખવું. શરીરમાં તેથી ગરુ

શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૧૩

મીની ખુશકારક લાગણી પેદા થાય છે. અમુક રીતે અથવા અમુક જાતનાં પાણીથી નાહાયા પછી શરીરમાં જ્યારે ગરમી આવે, ત્યારે સમજવું કે નાહાવાની તે રીત અથવા તેવું પાણી નાહાનારને માફક આવે છે.

મોજાં ઉપર તંગ ગારટર બાંધવાના ગેરફાયદા.

૭૨૭ શરીરની નસો હાય અને પગની સપાટી ઉપર આવેલી હોવાથી, મોજાં ઉપર તંગ ગારટર બાંધવાથી તેઓ દબાઈ જાય છે, જોયી ગારટર પાછાં છોડતાં તેઓ ઉપસી આવી જાડી થાય, એ સેહેલથી સમજી શકાશે. પગ ઉપર નાસુર પડવાનું કારણ પણ વારંધડીએ તંગ ગારટર હોય છે.

૭૨૮ તંગ ગારટરથી લોહી નસોમાં ફરવું અટકે છે, જોયી નસોને લગતાં ચોક્કસ દરદો થાય છે. બચાંઓને, એટલા માટે, કદીયી ગારટર બાંધવાની ટેવ ન પાડવી જોઈએ.

પેટમાં આંકરી આવવાનો ઊપાય.

૭૨૯ પેટમાં આંકરી આવે તે માટે તરતવેલાના ઉપાય તરીકે ગરમ પાણી અને બ્રાન્ડી સજીથી સારો છે.

લોહી ઠહુડાવવા માટે મેલવામાં આવતી જલો, દોરો, વગેરે.

૭૩૦ જલો મેલાવવા આગમજ દરદવાલા ભાગને ઘોઈ, તે ઉપર મલાઈ મસલીને લગાડવી.

૭૩૧ ફક્ત એક જલો મેલાવવાથી તથા તે પછી મેલવામાં આવતી પોલટીસથી, સઘણું મલી એક ટેબલ ચમચા જીંદલું લોહી નીકળે છે.

૭૩૨ માથાંમાંથી લોહીના જથ્થો ઓછો કરવા માટે મેલવામાં આવતી જલો કાનની પછવાડેના ભાગમાં મેલાવવી જોઈએ.

૧૧૪ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૭૩૩ માથામાંથી લોહી ઓછું કરવા માટે, કેટલાંક વરસની વાત ઊપર, ગરદનમાં “દોરો મુકવા”માં આવતો હતો. હાલ તે રીત વપરાતી નથી. “દોરો મુકવા”ની રીત એવી છે કે, એક પોલોલી, ચપટી સોયમાં થોડા ઘોડાના બાલ અથવા રેશનનો દોરો ભરવી, ગરદનના એક ઇંચ નજીક ભાગમાંથી તે પસાર કરવામાં આવે છે, જ્યાં લોહી વહેવા માટે નાનો રસતો ખુલો થાય છે. આ ક્રીયા અંગ્રેજીમાં “સીટન” (Seton) નાં નામથી ઓળખાય છે.

૭૩૪ “દાણો મુકવો” એ લોહી અથવા પર કાઢાડવાની ખીજ રીત છે. અંગ્રેજીમાં તેને “ઇશ્યુ” (Issue) કહે છે. આ ક્રીયામાં પગનાં ટેટાંમાં, હાથના માંસવાલા ભાગમાં, અથવા શરીરના ખીજ કોઈ ભાગમાં, અસરકારક (Caustic, કાસ્ટીક) દવાથી જખમ કરવામાં આવે છે, અને તે ઊંઘાડો રાખવા માટે તેમાં વટાણાનો અથવા ખીજો કોઈ દાણો દાખી રાખવાથી, તેનાં દરદથી લોહી અથવા પર ઝરવા કરે છે.

૭૩૫ નામીઆ અંગ્રેજી કવીઓ લારડ બાયરન અને સર વાલ્ટર સ્કોટ સંગરાહ મેલાવતાં હદ બાહર લોહી વહેવાથી મરણ પામ્યા હતા.

૭૩૬ અસલી લખનારાઓ કહી ગયા છે કે, સ્ત્રીપાછની તલવાર કરતાં તખીખનાં નસતરે ઘણાં માણસોનાં જીવા લીધા છે.

૭૩૭ શરીરના કોઈ સાંધા ઊપરનાં એકાએક અને હદ બાહર દખાણુ અથવા મેહેનત આવી પડ્યાથી, તેમાં જ્યાં રે કલતર થઈ આગ બલે છે, ત્યારે દરદવાલા ભાગ ઊપર થોડી જલ્દા મેલવાથી ઘણો ફરાર થાય છે. લોહી ગયાથી તે ભાગમાં થતું ખંચાણુ નરમ પડે છે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૧૫

એહેરાપણાનું એક કારણ અને તેનો ઉપાય.

૭૩૮ કાનમાં મેલ ઘણો એકઠો થયાથી ઘણીવાર કાને સંભળાતું નથી, અને માથામાં ગણગણ કરતો અવાજ થાય છે.

૭૩૯ મેલ દૂર કરવા માટે, કાન સાફ થાય ત્યાંસુધી દરરોજ તેમાં થોડા વખત સુધી ગરમ પાણીની ખીચ કારી મારવી.

ગુમડાં.

૭૪૦ એહેરા અને ગરદન ઉપર જ્યારે ગુમડાં થાય છે, ત્યારે તેમને આપોઆપ પાકવી કુટવા દેવા કરતાં નસ-તર વડે ચીરાવવું વધારે સાફ છે. નસતરથી આમડી ઉપર ડાઘ પડે છે, પણ તે સેફ જ હોય છે, અને એહેરા તેથી બદ શીકલ થતો નથી.

અડગરી અથવા હેડકી.

૭૪૧ ફેફસાં અથવા છાતી એક બાજુએ, અને હોજ-રી તથા આંતરડાં અથવા પેટનો નીચલો ભાગ બીજી બાજુએ, એ બેને જુદાં પાડનારો એક મોટો અવયવ હોય છે, જેને અંગ્રેજીમાં “ડાયાફ્રામ” (Diaphragm) કહે છે. જ્યારે આ અવયવના તંતુઓ કોઈ કારણથી સંકોચાય છે, ત્યારે “અડગરી” (Hiccough, હીકપ) થતી કહેવાય છે. કંઈ માહેલી પવનની નલીનો ઉપલો ભાગ, ડાયાફ્રામની ઉપલી અનીયમીત ગતીથી, ઉંઘાડ ઠાંક થયા કરે છે, જેથી અડગરી સાથે થતો ચોક્કસ અવાજ નીકળવા કરે છે.

૭૪૨ કાંઈ અકસમાત બન્યા પછી, અથવા લાંબા વખતની ખીમારીને છેડે, જ્યારે અડગરી લાગુ પડે છે, ત્યારે તે ઘણી બધાસતી બરેલી હોય છે.

૧૧૬ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૭૪૩ બચ્ચાંઓને જ્યારે અડગરી થતી હોય, ત્યારે તેમને એકાએક ચોંકાવવાથી તે વારંવાર નરમ પડી જાય છે. મોટાં માણસોમાં થંડા પાણીના થોડા ગોટથી તે નરમ પડે છે.

દીવાલ ઉપર રંગીન કાગળ જડવાના ઝેરફાયદા.

૭૪૪ દીવાલપર જડવામાં આવતાં લીલાં કાગળમાંનું સોમલ (Arsenic) આવે છે, એમ નથી. ખીજા રંગનાં કાગળોમાં પણ તે વારંવાર આવે હોય છે. ચોરડાની ભીંત ઉપર જ્યારે રંગીન કાગળ રાખે છે, તેઓમાં ઘણીવાર સોમલનાં ઝેરની અસર માલમ પડે છે.

ડુખી જવાથી નીપજતાં અકસમાત અને મરણ.

૭૪૫ ઘણા ઊંડા પાણીમાં પડ્યા પછી જ્યારે ડુખકી મારનાર તરવાને અશક્ત થઈ પડે છે, ત્યારે શેવરનો તલ્લીએ જવા આગમન તે બેથી ત્રણ વાર પાણીની ઉપર આવી પાછો નીચે જવા કરે છે. એ અસરમાં તેનાં ફેફસાંમાંથી હવા બહાર નીકળી શરીર ભારી થાય છે.

૭૪૬ શરીર પાણીમાં પાંચથી આઠ મીનીટ કરતાં વધારે વખત રહ્યું નહીં હોય, તેટલાં તેને બહાર કાઢાડ્યું હોય, તો છંદગી બચાવી શકાય છે.

૭૪૭ ડુખી જવાથી નીપજતું માત લોહી અસ્વચ્છ હાલતમાં આવવાનું પરીણામ હોય છે. ફેફસાંના મારગો એ વેલાએ બંધ થઈ જવાથી, લોહી કારખાનીક આસીડથી ભરાઈ જાય છે, જેની ઝેરી અસરથી માણસ મરણ પામે છે.

૭૪૮ કેટલીકવાર માણસ પાણીમાં ડુખ્યા પછી, એક મીનીટમાં તેનું માત નીપજે છે.

૭૪૯ ડુખી જવાની આણી ઉપર આવેલાં માણસને પાણીમાંથી બહાર લાવ્યા પછી, તેનાં મોહોડાં અને ગલામાં ગૂંચળું પાણી કાઢાડી નાખવા માટે, તેનાં કપાલ ઉપર હાથ રા

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૧૭

ખી તરત તેને જીધા સુવાડવો, અને પછી પાછો ચતો કરવો.

૭૫૦ પછી તેને એક બાજુએ દોર વલાવી, તેનાં એહેરા અને છાતી દુવાલ અથવા હાથ વડે ઝડપથી ધસવાં, જ્યો હવા અંદર જવાનો મારગ ખુલો થશે.

૭૫૧ ફરીથી શરીર જીધું કરવું, જ્યો હવા પાછી બાહર નીકળવાનો મારગ ખુલો થશે.

૭૫૨ જીપલા અરસામાં તખીબને તેડાવી મંગાવવો, અને ધાખલીઓ તથ્યાર રાખવી.

૭૫૩ ફાંસો ખાધેલાં, તેમજ કુવા અથવા દારૂનાં પીપ માંથી શુંગલાતી હાલતમાં બાહર કાહાડેલાં માણસની પણ, ઉપર કહેલી રીત પ્રમાણે માવજત કરવી.

ખોરાક તથા પાણીથી ઠેકલો વખત દુર રહી શકાય ?

૭૫૪ ખોરાક અને પાણી ખીલકૂલ લીધા વગર એક માણસ આઠથી તે દશ દીવસ જીવી શકેછે, એવું અનુભવથી સાબિત થયું છે. પણ ફક્ત પાણી ઉપર તે ચાલીસથી સાઠ દીવસો જીવી શકેછે.

૭૫૫ એક ફ્રેન્ચ શીલસુફે અખતરા જીપરથી સીધ કીધું છે કે, માણસનું વજન જો સો રતલે ચાલીસ રતલ જેટલું કમવો થઈ જાય, તો તે હંમેશાં માણુધાતક હોયછે, અને શરીરનું વજન પા (૧) ભાગ જેટલું ઓછું થતાં મરણ નીપજેછે.

૭૫૬ ભુખમરાની વેદના એટલી દુખ ભરેલી અને તહી ખમાય એવી હોયછે કે, માતાએ તેણીનાં પોતાનાં ખાત્રકને ખાવાના દાખલા ધણીવાર બનયાછે.

૭૫૭ પેહેલી સદીમાં થઈ ગયલા રોમના શેહેનશાહ તીટસનાં રાજ્યમાં, ખ્રીસ્ટીઓનાં પવીત્ર શહેર જરૂસલમને ઘેરો ધાલવામાં આવયો હતો, તે વેલાએ તયાં પડેલા ભુખુ-

૧૧૮ શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ.

મરાનાં ભયંકર દુખ અને તેથી બનેલા કમકમાત ભરેલા ખનાયોનું રસીલું વરણન, બહીતો હીબર ઇતીહાસ કરતા બોસેફસ આપેછે.

૭૫૮ લાંબો વખત અપવાસ પાલયા પછી, ઝોરાક અને પ્રવાહી શરૂઆતમાં થોડા થોડા જ્યામાં લેવાં જોઈએ.

૭૫૯ જોએએ બુખમરાનાં સઉથી ભયંકર સંકેટો અમયાં હોય છે, તેઓ તેમને પાછલથી વરણવવાને શક્તીવાન હોતા નથી. શરીર સાથે મગજ પણ બુખમરાને લીધે નબલું પડ્યાથી, તેમને પોતાનાં દુખનું ભાન રહેતું નથી.

ઉડતા રોગોના થેપ-તેની સામે સાવચેતીના ઉપાય.

૭૬૦ ઉડતા રોગવાલા દરદીઓની માવજત કરતા રાઓ, તેના ચેપથી દુર રહેવા માટે, કપુરથી ભરેલી નાની કોથલીઓ શરીરે ઝાલવીને ફરેછે, પણ તેથી ધારેલી નેમ પાર પડતી નથી. એવા માણસોએ દીવસમાં બે વાર ખુલી હવામાં ફરવું જોઈએ, અને પોતાનું આણું દરદીથી એલાહીદું લેવું જોઈએ.

૭૬૧ સકારલેટ નામની ઝેરી તાવનો ચેપ દરદીનાં ખી-છાનામાં અથવા તેના વપરાસમાં આવતી ચીજોમાં ફેરલો વખત રહે છે, તે કહી શકાતું નથી. પણ આ તાવથી પીડાતા દરદીના ઊપયોગમાં આવેલાં કપડાં એક વરસ જોડલા લાંબા વખત સુધી પણ દુર રહેવા દીધા પછી ઊપયોગમાં લેતાં, તે દરદ ઉડવાના દાખલા મલયા છે.

૭૬૨ “ પુએરપરલ ફીવર ” (Puerperal fever) નામની સુવાવડમાં આવતી એક જાતની તાવનાં ઝેરની અસર, જેથી ત્રણ વરસ સુધી, દરદીનાં ગોદડાંમાં અથવા આ આ ઝોરડામાં ચાલુ રહે છે. એ દરદથી હેરાન થયેલી સ્ત્રી ના ઝોરડામાં બે વરસ પછી પણ ખોટી સ્ત્રીએ વીઆવું, એ બધું ધાસતી ભરેલું છે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૧૯

૭૬૩ જ્યારે કોઈ ઘરમાં ઉડતાં દરદો, જેવાં કે “સ્કા-સ્લિટ તાવ,” વગેરે, લાગુ પડે, ત્યારે તેમાંથી તે માફકલું થયા પછી, ઓરડામાં ચુનો ઘોલાવવા જોઈએ, અને દરદીનાં વપરાસમાં આવેલું બીજાનું, પરદા અને બીજો સામાન, જે તદ્દન કાણાડી નાખવાને ન અને તો, ભયોમાં નખાવવાં અથવા ઘોવાડવાં જોઈએ છે.

નસકોરી કુટવાની ટેવ-તેનો ઉપાય.

૭૬૪ નસકોરી કુટવાથી વેહેતું લોહી બંધ કરવા માટે નાક ઉપર થંડું પાણી રેડવું. તેથી તે બંધ ન પડે તો, એક પાતલી કલમ વડે ધાનાં કપડાં (Lint) ની એક લાંબી પટ્ટી નસકોરામાં મેળવાથી તે બંધ પડશે.

૭૬૫ ધાની પટ્ટી ચોવીસ કલાક સુધી નાકમાં રાખ્યા પછી બાહરે ખેંચી લેવી. આ ઉપાય સેહેલો અને દુઃખ વગરનો છે.

નાહાવાના કાયદા-તેની જીદી જીદી રીત.

૭૬૬ નાહાવાથી શરીરની સફાઈ જલવાય છે એટલું જ નથી, પણ તંદરૂસતી જલવવાનું તે એક માટું સાધન છે.

૭૬૭ શરીરશક્તી નબળી પડેલી હોય છે, ત્યારે દીલ એક વાર થંડું પડ્યા પછી તેમાં ઊતાવળથી પાછી ગરમી આવતી નથી. નબળાં માણસોએ, તેટલા માટે, થંડાં પાણીએ નાહાવું બાંછું જોખમ ભરેલું છે.

૭૬૮ થંડાં પાણીએ નાહાયા પછી જમની ચામડી બહુ રંગ બિપર દેખાય, અથવા થંડકથી શરીર કમકમી સુસતી યા ખેંચેલી લાગે, તો તેઓએ સમજવું કે, થંડાં પાણીને અંધોલ તેમને માફક આવતો નથી.

૭૬૯ પાણીનો બાફ શરીર ઉપર લીધા (Vapour-bath) થી ઘણો પરસેવો છુટે છે. સંધીવા અને નજલાવાલક દરદીએ તે ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૨૦ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૭૭૦ ગ્રાડીના અંધોલ (Shower-bath) માથાનાં દરદો માટે, તેમજ નાતવાન શરીરને મજબુતી આપવા માટે ઘણો સારો છે.

દાઢી રાખવાનો ફાયદો.

૭૭૧ ગલાં તથા ફેફસાં માટે દાઢી સારો ખ્યાલ છે. જમનાં શરીરના તે ભાગો નબળા હોય, તેઓએ દાઢી રાખવી જરૂરની છે.

આંકડી આવવી-તેના ઊપાય.

૭૭૨ શરીરનાં ફેટલાક સનાયુઓના તંતુઓ પોતાનું કામ ધોધવાર વગર નીચમી કરે છે, ત્યારે તેઓ ચોક્કસ રીતે સંક્રિયાઈ જાય છે, અને તેથી જ દુખ થાય છે, તેને “આંકડી” આવી કહે છે. એ વેલાએ સઉથી સારો ઊપાય એ છે કે, આંકડી વાલો સનાયુ તેમજ તેની સામેના સનાયુ એ બંનેને ગતીમાં મેલવા. આંકડીથી ખમનાર શખસ કુદરતી રીતે તેમ કરે છે; જમકે, ખીછાનામાં જ્યારે તે સુતો હોય છે અને પગમાં આંકડી આવી જાય છે, ત્યારે ખીછાનામાંથી કુદી પડી પગને તે ખેંચેલો રાખે છે.

આઈસ કેમ મુકવું ?

૭૭૩ માથાં ઊપર કે શરીરના ખીજા કોઈ ભાગ ઉપર જ્યારે આઈસ (બરફ) મેલવાની જરૂર પડે, ત્યારે તેના સોપારી જેટલા ઝીના કકડા કરી, આઈસ માટે તઢિયાર આવતી “આઈસ બલાડર” (Ox-bladder) નામની કોઠલીમાં ભરીને મેલવું.

૭૭૪ આ રીતે આઈસ મેલવાથી, ચાલુ રીતે થંડું ખાણી તપકયા કરવાનો કંટાળો દૂર થાય છે, તેમજ ખીછાનાનાં કપડાં બીજાતાં ખચે છે.

• શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૨૧

૭૭૫ આઘસને નમદામાં વીટાલી રાખ્યાથી, ગરમીનાં દીવસોમાં પણ તે લાંબો વખત જલવાહ રહેછે.

૭૭૬ શરીર ઉપર આઘસ મેલવા માટે “આઇસ-બેગ” (Ice-bag) પણ વપરાય છે, પણ ઉપર જણાવેલી “આકસ ખલાડર” ની કોઠલી વધારે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

“વાટર-બેડ” (પાણીની તલાઈ) તથા તેનો ઊપયોગ.

૭૭૭ પાણીની તલાઈ અથવા ગોદડું (Water-bed, વાટર-બેડ) આકસ રીતે તથ્યાર કરવામાં આવે છે. તેમાં અરધે ભાગે પાણી હોય છે, અને બાકીનામાં હવા તંગ, ખીસોખીસ ભરવામાં આવે છે.

૭૭૮ “વાટર-બેડ,” તાવના દરદીઓ માટે, તેમજ જીવનશક્તી કમતી કરનારાં દરદો, જેવાં કે લકવો, વગેરેમાં ઘણું અગત્યનું છે. ઉપલાં દરદો પેલાએ સાધારણ ખીછાનું વાપરવાથી આમડી ઘસાય છે, અને તે ઊંચર ઘાગરા ઉઠે છે.

૭૭૯ લાંબી તથા નાતવાની લાવતી માંદગીમાં, ઊપર જણાવ્યા પ્રમાણે, આમડી ઘસાઈ ઘાગરા ઉઠે છે. એ પીડાથી દુર રહેવા માટે અતી ઘણી સફાઈની જરૂર છે.

૭૮૦ દરદીનું ખીછાનું પીસાળથી ભીજવા પછી તે બદલ્યુ ન હોય, તો તેમાં “આમોનીઆ” પેદા થઈ, દરદીનાં શરીર ઉપર ઘાગરા ઉઠે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરદીની આમડીને નુકશાન પુગવાનું કારણ ઘણી વાર એજ હોય છે.

૭૮૧ પાણીની તલાઈથી શરીરના સઘલા ભાગો ઊપર એક્સરપ્શન દબાણ થવાથી, એ જનતનું ખીછાનું ઉપલી રીતે આમડી ખરાબ થતી અટકાવવાનો સઉથી સારો ઊપાય છે.

૭૮૨ જો પાણીની તલાઈ ખરીદવાને ન અને, તો જો ભાગ ઉપર અગન ખલી ઘાગરા ઉઠવાનો સંભવ દેખાય, તે ભાગ તરફનું ખીછાનું ગરમ રાખવું.

૧૨૨ શરીરની સંભાલ વીશે ધરચુટણુ સુચન્યો.

૭૮૩ ઊપત્તી રીતે જોખમાયલી ચામડી જો કાઠી ન હોય, તો તે ઊપર આંડી લગાડયાથી તે તરફના ભાગમાં સોઈ બરાબર ફરી શકશે.

“ સ્ટેથોસકોપ ”નો ઉપયોગ.

૭૮૪ દમ લેવાના અને લોહી ફેલાવવાના છાતી માટે-
લા અવયવોનાં, એટલે ફેફસાં અને દીલનાં, દરદોની તપાસ
કરવા માટે, સ્ટેથોસકોપ (Stethoscope) નામની
જુગલી વપરાયછે. દીલનો ધબકારો તેની મારફતે સાબલવા-
માં આવેછે, અને તે ઊપરથી દરદની પરીક્ષ થાયછે. સ્ટે-
થોસકોપ ૧૮૧૬માં પેટેલવેહેલું બનાવવામાં આવ્યું હતું.

૭૮૫ તંદરેસત અને દરદી હાલતના જુદા જુદા અ-
વાજોને સંભાળથી અભ્યાસ કરીવાથી, તપ્તીમાં ઊપલાં
ચંત્રની મદદથી જાણી શકેછે કે, ફેફસાં અને દીલ કેવી હાલ-
તમાં છે, તેમજ તેઓમાં થયેલાં અથવા શરૂ થતાં દરદો પાર-
ખી કાણાડેછે અથવા અટકાવી શકેછે.

આંટણુ, મસા, વગેરે.

૭૮૬ આંટણુ માટે સઉથી સારો અને ચોક્કસ ઉપાય
“ ગ્લેશીઅલ આસેટીક આસીડ ” (Glacial acetic
acid) નામની દવા છે. એક અઠવાડયાં સુધી તે દરરોજ
રાતના લગાડવી.

૭૮૭ મસાને થડમાંથી કાપી તે ઊપર “ નાઈટ્રીક આ-
સીડ ” (Nitric acid) લગાડયાથી, તે સજ્જ થાય છે.

૭૮૮ પગના અંગુઠાના સાંધા ઊપરનો નરમ માંસને
ભાગ કોઈવાર સુજી આવી તેમાં આગ બળેછે, તેને અંગ્રેજીમાં
“ બનયન ” (Bunion) કહેછે. તેમ થવાનું કારણ સા-
ધારણ રીતે તંગ જુટ પેહેડવાનું હોયછે.

શરીરનો સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૨૩

૭૮૯ સુન્દલા ભાગ ઊપર પોલ્ટીસ આંધવાથી આ દરદ નરમ પડી જાય છે, આ પીડાકારક દુખને માટે આસા-એશની જરૂર છે.

આંખના અકસમાતોમાં તખીયની મદદ.

૭૯૦ કોઈપણ જાતના અકસમાતથી, જેવા કે દારૂગો-લા જેવો પદાર્થ ફાટવાથી, જ્યારે આંખને ઇજા થાય ત્યારે તખીયની સલાહ મેનવવામાં જરાસરખી ધોલ કરવી નહીં. ફક્ત થોડા કલાકોની બેદરકારીથી આ અમુલ્ય અવધવને હંમેશનું નુકશાન થઈ જાય છે.

દુધની પરીક્ષા કેમ કરવી.

૭૯૧ સોજાં તથા વગર ભિલનાં ગાયનાં દુધની તપાસ તેનાં વજનથી સેહેલથી થઈ શકશે. જો પાણી અને સોજાં ગાયનું દુધ સરખા જથ્થામાં લીધું હોય, અને પાણીનું વજન ૧૦૦ શેર થતું હોય, તો દુધનું વજન ૧૦૩ શેર થવું જોઈએ, એવો રસાયની નીયમ છે.

૭૯૨ કોઈપણ જાતનાં દુધનું વજન આ રીતે માપી જોવા માટે “ લાક્ટોમીટર ” (Lactometer) નામનું એક યંત્ર આવે છે. દુધમાં પાણીનો ભિલ છે અથવા નહીં, તે તેની મદદથી જાણાઈ આવે છે એટલું જ નહીં, પણ તેમાંથી મહાઈકાણડી લેવામાં આવી છે કે નહીં, તે પણ ચોક્કસ કરી શકાય છે.

૭૯૩ વરનાં દુધમાં સ્ત્રીનાં દુધ કરતાં ઘ્રગણું વધારે માખણ રહે છે.

૭૯૪ ગધેડીનાં દુધમાં સ્ત્રીનાં દુધથી ફક્ત અરધું માખણ રહે છે.

૭૯૫ ગાયનાં દુધ કરતાં બકરીનું દુધ વધારે જાંબી પ્રકારનું ગણાય છે.

૧૨૪ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

પગનાં આંગણાંનાં નખ માંસમાં પેસી

જાય તે માટે ઉપાય.

૭૯૬ પગનાં આંગણાંનાં નખો વારેઘડીએ વધતાં વધતાં માંસની અંદર પેસી જાય છે. તંગ બુટો પેહેડવાનું આ પરીણામ હોય છે. નખોને આખવીને પટલાં કરી નાખ્યાથી આ જાતની અડચન દૂર થઈ આરામ થશે.

૭૯૭ ઉપલો ઉપાય જો કારગત ન લાગે, તો નખ વાલા ભાગની લાગણી ચોકસ ઉપાયોથી સુખ કરી નાખીને તે ખેંચી કાઢાવવું. શસ્ત્રવૈદો “ઇથર” (Ether) નામની ઘણીજ થંડી પ્રવાહીની પીચકારી (Spray, સપ્રે) થી નખવાલા ભાગને સુખ કરી નાખે છે.

૭૯૮ “ઇથર સપ્રે”ની અસરથી માંસ થંડું થઈ જઈને તેની લાગણી ખીલકુલ મરી જાય છે; પણ વાહાડકાપ પુરી થયા પછી, લાગણી શકતી પાછી આવે છે, અને માંસને કોઈ રીતની પાછલથી ઇજા થતી નથી.

માંદા પડવાનો ઢોંગ.

૭૯૯ હીસતીરીઆ વાંઝી જવાન સ્ત્રીઓમાં અને ડગારા માણસોમાં ઢોંગ કરી માંદા પડવાની ટેવ ઘણી સાધારણ હોય છે.

૮૦૦ છેલ્લી જાતના માણસો ખુશી પડતાં ફીફરાંના મરજમાં થતી નીશાનીઓ ધારણ કરી, ખીજાઓને છેતરે છે, એક લોહોડાંને કટોકે તપાવી તેમનાં શરીરને લગાડયાથી, ડગાઇ તરત માલમ પડી આવશે. પણ ધ્યાન રાખવું કે, તે એટલો ગરમ ન હોય, કે તેથી તેમને કાંઈ નુકશાન પોહોચે.

૮૦૧ હીસતીરીઆવાલી સ્ત્રીઓ વારેઘડીએ “હીપ-દી ઝીઝ” (Hip-disease) નામનાં દરદથી, લકવાનાં દરદથી, ભેમજ નખલાઈથી હેરાન હોવાનું દોલ ધાણે છે, અને આ જાતની લુચ્ચાઈ વરસો સુધી ચલાવે છે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૨૫

પોલટીસને માટે વ્યલસીનો આટો.

૮૦૨ વ્યલસીનો આટો જમ ઝીના દલેલો હોય, તેમ પોલટીસ માટે ઘણો સારો છે.

આંખનાં ટોપાંનો સોજો.

૮૦૩ સુજી આવેલાં આંખનાં ટોપાં ઉપર, “ નાઇટ્રેટ વ્હાઇ મરક્યુરી ” (Nitrate of mercury) એક ભાગ, અને ત્રણ ભાગ ચરખી, એ બંને સાથે મેલવી દીવસમાં બે વાર લગાડયાથી ઘણો કાયદો થશે.

કેટલીક તઈયાર આવતી દવાઓની ખતાવટ વીશે.

૮૦૪ “ સ્ટીડમેનસ પાઉડરસ ” (Steedman's powders) નાં નામથી વેચાતી દવાઈની બુકીના દરેક પડીકાંમાં અરધો ગ્રેન કલોમેલ (Calomel) આપે છે, એમ રસાયન પૃથકરણથી સીધું થયું છે.

૮૦૫ “ ક્લોરોડાયને ” (Chlorodyne) માં ક્લો. રૌફારમ (Chloroform), “પ્રુસીક આસીડ” (Prussic acid), “મોર્ફીયા” (Morphia), શણ (Indian hemp), પેપરમીટ અને ગોલ આવે છે.

૮૦૬ “ નોર્ટનસ કામોમાઇલ પીલસ ” (Norton's chamomile pills) માં એલીયા (aloes) નો અરક, જીનસીંગ મુળ (Gentian)નો અરક, અને કામોમાઇલનું તેલ (Oil of chamomile) આવે છે.

૮૦૭ “ મોરીસનસ પીલસ ” (Morison's pills) નામની ગોલીમાં રૈવનચીનો સીરો (Gamboge) આવે છે. રૈવનચીનો સીરો જીલાય માટે ઘણો જાતમ અને જોખમ બરેલો છે.

લોહડાંના બેલવાલાં પાણી.

૮૦૮ ખનીજ બેલવાલાં પાણીમાં જો લોહિડું હોય, તો તે તખીખની પસંદગી વીના વપરાસમાં લેવું નહીં. •

૧૨૬ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટલુ સુચનાઓ.

૮૦૯ લોહી ખીમડી ગયું હોય અથવા કમતી થયું હોય તયારેજ, અથવા તાવ તથા ખીજાં લાંબાં અને નાતવાની લાવતાં દરદોમાંથી ઉઠ્યા પછીજ, આ પાણી ગ્રાપ્યોગી થઈ પડે છે.

કેફી વસતુઓ વાપરવાનો એક ઊરફાયદો.

૮૧૦ જ્યો તંદરૂસત હાલતમાં દારૂ તથા અશ્રીમ જીવી કેફી અને જોસવાલી વસતુઓ વાપરતા હોયછે, તેઓને દરદી હાલતમાં તે પદાર્થો દવાઈ તરીકે ગ્રાહ્ય કરી શકતા નથી.

જુદા જુદા ખોરાકો જરૂર પત થવાના વખત.

૮૧૧ ખોમંત નામના બાણીતા તખીએ અમેરીકાનાં કેનેડા શહેરના એક સીપાઈ, જેને પેટમાં ગોલી લાગયાથી બાહરથી બગાડ પડ્યું હતું, તેની ઉપર અખતરા કરી શ્રાધી કાણાડયું છેકે, એખ્યા હોજરીમાં એક કલાકમાં જરૂર પત થાયછે.

૮૧૨ ઈંડાં, સામન (Salmon) માછલી, સફરચન અને હરણનું માંસ, એ દરેક દોહોડ કલાકે જરૂર પત થયું હતું.

૮૧૩ ટાપીઓકા, જવ, અને દુધ જરૂર પત થતાં એ કલાક લાગયા હતા.

૮૧૪ ટરફી, મેંદું અને પટેટાનો ખોરાક અઢી કલાક માં જરૂર પત થયાં હતાં.

૮૧૫ બકરાં અને ગાયનાં ગોશ માટે ત્રણ કલાક લાગ્યા હતા, અને વાછરડાંનું માંસ જરૂર પત થતાં તેથી પણ વધારે વખત ગયો હતો.

૮૧૬ સાંધારણ હાલતમાં ખાણું લીધા પછી તે જરૂર પત થતાં સરાસરી ત્રણથી ચાર કલાક થાયછે.

શરસરી સંભલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૨૭

ખારાક ચાવીને ખાવાની જરૂર.

૮૧૭ ખારાક ગલી જવાની અગાઉ સારી રીતે ચાવવો જોઈએ છે. તેમ યવાથી તે કાચ સાથે મલી જાય છે અને જરૂર પત યવામાં તેથી ઘણા મદદ મળે છે.

૮૧૮ બુદ્ધાં માણસોમાં દાંત નહી હોવાથી ખારાક ખરાબર ચવાઈ શકાતો નથી. તેમને બદલજીમી યવાનું કાચુ ધણીવાર એજ હોય છે.

શરીરમાંથી બાહરે જતા નકામા પદારથો.

૮૧૯ આમડી અને ફેફસાંમાંથી પરસેવા રૂપે, દમ વાટે, તેમજ ખીજી રીતે દરરોજ લગભગ ત્રણ રતલ નેટલો નકામા પદારથ બાહરે નીકળે છે.

૮૨૦ એક તંદરસત માણસનો ગુરદો અથવા કુકો, વીસ અને આઝીસ વરસની ઊંમર વચ્ચે, દરરોજ સવા ત્રણ રતલ નેટલો પ્રવાહી કાઢાડે છે.

બેજાંનું વજન.

૮૨૧ પુરૂષોનું બેજાંનું વજનમાં સરાસરી ઓગણપચાસ આંગિસ થાય છે, સ્ત્રીઓનું ચુમાલીસ આંગિસ હોય છે.

દીલનું વજન.

૮૨૨ ઉંમરે પુગેલાં માણસોમાં મરદનો દીલગુરદો અથવા હરદય દૈનિક આંગિસ અને સ્ત્રીઓનો નવ આંગિસ થાય છે.

કુકાનું વજન.

૮૨૩ તંદરસત જલતંમાં પીસાખનો ગુરદો વજનમાં ચારથી સાડાચાર આંગિસ હોય છે.

હાલોવેની ગોલીઓ તથા મલમ ખનાવવાની રીત.

૮૨૪ હાલોવેની જાણીતી ગોલીઓ નીચલી રીતે ખનાવવામાં આવે છે:—ચાર ભાગ એલીઓ (Aloes), અને જલપ (Jalap), સુંઠ અને હીરાબોલ (Myrrh) બધે બાર

૧૨૮ શરીરની સંભાલ વીરો પરચુટણ સુચનાઓ.

લઘુ, યુંદરનાં ચીકાસમાં એકરસ કરી, તેમાંથી બે ગ્રેન ભારી ની એટલે ઘઉંના દશ દાણાનાં વજનની અકેકી ગોલી કરવામાં આવે છે.

૮૨૫ હાલોપેના મલમમાં માખણ, ચરબી, વેનીસ તર-પીટન (Venice turpentine) અને સફેદ તથા પીલાં મીણુ શીવાય બીજી કશું હોતું નથી.

૮૨૬ “વીડો વેલચીસ પીલસ” (Widow Welch’s pills) નામની ગોલીઓમાં “હીરાક્સી” (Sulphate of Iron) આવે છે.

પગમાં પરસેવો થઈ અગન બલવી.

૮૨૭ પગમાં ચાલુ રીતે પરસેવો થઈ તેમાં અગન બલતી હોય, તો દશ રતન જીરૂલાં થાંડાં પાણીમાં બે આં ઊંસ સ્ત્રીકું અથવા ફટકી નાખી તેમાં દરરોજ સહવારના પગ ધોવા.

૮૨૮ એ પીડા ભરેલાં દરદથી હેરાન થતા માણસો માટે, બુચનાં તલોઆં સાયનાં કપડાંનાં બુટ ઘણાં સારાં છે.

૮૨૯ નેઓને આ દરદથી ખમવું પડે છે. તેઓએ આ મડાંનાં બુટ પેહેર્યાથી પરસેવો અને અગન વધે છે. વલો રૂનાં મોજાં કરતાં ઉનનાં મોજાં તેમને માટે વધારે સારાં છે.

આંગલીમાં ભાકાયલો કાંટો કાઢાડવાની રીત.

૮૩૦ આંગલીમાં જ્યારે ઝાડનો કાંટો ભાકાય, ત્યારે તે ભાગ ઉપર નાનાં ઘડીયાલની એક કુંચી મજબુત દાખી ને ચીમટા વડે તે ઊંચકી લેવો.

૮૩૧ માંસમાં કાંટો રહી ગયાર્થી, તેમાં અગન બલી ગુમડાં હો છે.

નખછર.

૮૩૨ આંગલાં ઉપર થતાં નખછર (Whitlow) માં પડે ઘણું અંદરથી રહે છે, તેટલા માટે તેમાં જલદી નસ-ઠર મરાવવું જોઈએ છે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૨૮

૮૩૩ નખ્ખર ઉપર પોલટીસ બાંધવા છતાં, ઘણીવાર પડે સપાટી ઉપર આવતું નથી.

૮૩૪ એ દરદનો જગ્ગરે ઉપાય લેવામાં આવતો નથી, અથવા ઘરનોજ ઉપાય કરવામાં આવેછે, ત્યારે ઘણીવાર આંગલી, બલકે હાથ પણ, આવે પડેછે.

દાંતની સંભાલ.

૮૩૫ દાંત ઉપર બાંધાતી લીઝ અથવા થરો “આસેટીક આસીડ” (Acetic acid) નાં બનાવેલાં નરમ પાણીથી દુર થઈ શકે છે.

૮૩૬ દાંત ખીગડતા અટકાવવા માટે ઉપાય લેવા હોય, તો એકદમ શરૂઆતમાંજ લેવા, અને નહીતો તદન ખેસી રહેવું. કારણ પછીના ઉપાયોથી કાંઈ વળતું નથી.

૮૩૭ માણસો જવાનીમાં પોતાના દાંતની સંભાલ લેતાં હોય, તો બુઢાપામાં તેમને બદલજમીનાં દરદથી હેરાન થવું પડે નહીં.

૮૩૮ જવાનીમાં દાંત પડી જવાનું અને અરાખ થવાનું કારણ, શરીરની નાતવાની અને દાંત અરાખર સાફ નહીં રાખવાનું હોયછે. ઘણો મીઠાસ પણ દાંતને અરાખ કરેછે, અને કેટલાકના ધારવા પ્રમાણે તેથી દાંતનો મીનો નીકળી જાયછે, તોપણ ઉપર જણાવેલાં કારણોથી વધારે ખીછીવાનું રહેછે.

૮૩૯ અમેરીકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની અગતી ખુણે આવેલા જમ્પ્કા નામના ટાપુમાં વસતા સીધીઓ ખોરાક તરફ મીઠાસનો મોટો જથ્થો લે છે, તે છતાં તેઓ તેમના મોતી જોવાં સફેદ દાંત માટે જાણીતા છે,

૧૩૦ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

બાલ ખરી પડવા તથા સફેદ થવા.

૮૪૦ તાવ અને ખીજાં નબલાઇ લાવનારાં દરદમાંથી ઊઠ્યા પછી, બાલ સાધારણ રીતે ખરવા માડેછે. તોપણ માયાની ચામડી ઉપર ઘસારો રાખવાથી, જેમકે બ્રશ અથવા નીખીઆ વડે હેલવાથી, અને જેમાં “કેનથેરીડીસ” (Cantharides) નો ભાગ આવતો હોય એવું તેલ અથવા લોશન ભરવાથી, તે જલદી પાછા આવેછે.

૮૪૧ જે ડરામ “ટીંકચર આફ કેનથેરીડીસ” (Tincture of cantharides), જે આંગિસ કોલનવાટર માં મિલી, બાલ ઉપર તે મીશ્ર લગાડવાથી બાલ ઘણા સારી રીતે વધે છે.

૮૪૨ શરીર નબલું પડવાથી બાલ સફેદી ઉપર આવવા માંડે છે.

૮૪૩ એકજ અથવાડીઆમાં, બલકે એકજ રાતમાં, બાલ સફેદ થઈ જવાના દાખલા જાણવામાં આવ્યા છે. કેહે-છે કે, ફ્રાન્સની રાણી મેરી આનતોઆનેટના બાલ ધાસતીથી ફક્ત એક રાતમાં સફેદ થઈ ગયા હતા.

ચામડીપર પડતા ચીરાનો ઈલાજ.

૮૪૪ ચામડીપર પડેલા ચીરા, તેમજ ૭૭૮ અને ૭૮૦ મી કલમમાં જણાવેલા ચામડીપર ઊઠતા છાગરા ઉપર, ગટા-પરઆને કલારૌફારમમાં પીગલાવી લગાડવાથી ઘણા ફાયદો થાય છે.

“ગલાનડરસ” નું દરદ.

૮૪૫ ઘોડાઓને એક ઊડતું અને મણું નાશકારક દરદ થાયછે, જેને અંગ્રેજીમાં ‘ગલાનડરસ’ (Glanters) કહેછે. આ દરદમાં ઘોડાનાં નાકમાંથી ચોક્કસ જાતનો ચી-કનો પદારથ ગળવા કરે છે, અને તેનાં નીચલાં જડ્યાં સાથે જોડાયેલી કેટલીક નળીઓ મોટી થાય છે.

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૩૫

૮૪૬ ગલ્લાનડરસથી હેરાન થતા ઘોડાથી આ રોગ કોઈવાર માણસને પણ ઊડે છે. એ કંઠાલા બરેલું અને નહીં સાફ થાય એવું દરદ છે.

૮૪૭ ઘેલા કુતરાના કરડવા ઉપર લોહોડાંનો ડામ મેલવામાં આવે છે, તેમજ ગલ્લાનડરસથી હેરાન થતા ઘોડાના કરડવા ઉપર પણ ડામજ મેલવો.

સ્કરવીનું દરદ.

૮૪૮ ‘સ્કરવી’ (Scurvy) નામનું દરદ, જે ઘણું કરી દરીયાવરથી લોકોને થાય છે, તે પોટાશ (Potash) નામનો ખાર ખોરાકમાં કમતી હોવાથી નીપજે છે. એ દરદ દોહોડ સદીની વાત ઉપર દરીયાવરથી માણસોમાં એક ત્રાસ સરખું થઈ પડ્યું હતું.

૮૪૯ બાઈપાલો અને લીંબુનો રસ આ દરદ માટે જરૂરનો ખોરાક છે.

ખચાંઓ તથા બુઢાંઓ માટે દુધ તઈવાર કરવાની રીત.

૮૫૦ ખચાં અને આજરી માણસો માટે દુધ વધારે માફક આવતું કરવું હોય, તો એ પાઈટ દુધમાં પંદર ગ્રેન “કાર્બોનેટ આવ સોડા” (Carbonate of soda) મેલવો.

વાઈન તથા ઈંડાંની દાલ માંદા માણસ માટે.

૮૫૧ માંદાં માણસોને ખોરાક તરીકે વાઈન અથવા ખાનડી સાથે ઈંડાંની દાલ મેલવી આપવામાં આવે છે, તેની સાથે સફેદી પણ લીધી હોય તો ઘણો શુભ કરે છે.

પેટ રસતે ખોરાક દાખલ કરવો.

૮૫૨ જ્યારે હોજરીમાં ખોરાક ટકી શકતો નથી ત્યારે પેટ રસતે પીચકારી (Clysters) થી પ્રવાહી ખોરાક દાખલ કરી ઈંદગી નીખાવી શકાય છે.

૧૩૨ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

કલારોક્ષારમ વાપરવા વીશે ચેતવણી.

૮૫૩ કોઈપણ દરદની વેદના નરમ પાડવા માટે, કોઈપણ માણસે પોતાને હાથે કલારોક્ષારમ સુંઘવાની કે વાપરવાની કોશિશ કરવી નહીં.

૮૫૪ ખીંચાના ઉપર સુતા સુતા રૂમાલ ઉપર કલારોક્ષારમ લઈ સુંઘવાથી ઘણું નુકશાન થાય છે.

૮૫૫ કેટલાંક માણસોને કલારોક્ષારમ સુંઘાડ્યાથી તેઓમાં બેશુધી આવતી નથી. આ દવાઈ સુંઘ્યા પછી જે નીશાનીઓ ઘણું કરીને રહે છે, તે માથું દુખવું અને બેચેની હોય છે.

૮૫૬ કલારોક્ષારમ એકથી ત્રણ ટીપાં સુધી પી શકાય છે. પીવાની દવાઈ તરીકે વાપરતાં તેમાં કાંઈક મેલ કરી, તેનું નામ “કલોરીક ઇથર” (Chloric ether) આપવામાં આવે છે.

૮૫૭ “કલોરીક ઇથર”માં એક આઉન્સ કલારોક્ષારમ સાથે ઓગણીસ આઉન્સ નીતરો સ્પીરીટ (Rectified spirit) આવે છે.

૮૫૮ આ આકારમાં તે પાણી સાથે મલી શકે છે.

૮૫૯ કલોરીક ઇથર “દરીઓ લાગવા”થી થતી બેચેનીમાં, અને હોઝરી ખરાબ થવાનાં સંઘલાં દરદોમાં ઉપયોગી છે; તે એકીવારે વીસથી ત્રીસ ટીપાં જોડી વાઘનગલાસ થંડા પાણીમાં આપવામાં આવે છે.

કેટલાક તર્કયાર આવતા પાઉદરોની ખનાવટ.

૮૬૦ ‘બ્લુ પીલ્સ’ (Blue Pills) નામની ગોલીમાં એક ગ્રેન પારો (Mercury) અને બે ગ્રેન ગુલકંદ (Conserve of Roses) આવે છે.

૮૬૧ “ગ્રેગરીસ પાઉદર” (Gregory's Powder) નામે આવતી ભુકીમાં “મેગનીશીયા” (Magnesia),

શંશેરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૩૩

રુબારબ (Rhubarb) અને સુંઠનો ભુદ્રો આવે છે. આ એક અસલી અને થોડી અસરની દવા છે.

૮૬૨ “ગ્રે પાઉદર” (Grey Powder) નામે આવતી ભુદ્રીમાં એક ભાગ પારો અને બે ભાગ ચાક આવે છે. ઊંઘરે પુગેલાં માણસો તે પાંચ ગ્રેન જેટલા લઈ શકે છે.

૮૬૩ “ડોવરસ પાઉદર” (Dover's Powder) નામે આવતી ભુદ્રીમાં એક ભાગ અફીમ, એક ભાગ ઇપેકાકુઆન (Ipecacuanha), અને આઠ ભાગ “સલફેટ ઓફ પોટાશ” (Sulphate of Potash) આવે છે. ઊંઘરે પુગેલાં માણસોને એ ભુદ્રી એકવાર દસ ગ્રેન જેટલી આપી શકાય છે.

રેલવેપર થતા અકસ્માતોની તંતુઓ ઊપર અસર.

૮૬૪ રેલવે સડક ઉપર થતા અકસ્માત વેલાએ શરીરના તંતુઓને થતી ઇજા પેટેલાં નળીવી સરખી લાગે છે. પણ પાછલથી તે ભિન્ન નરમ પડી જવાનાં અને ખરડાની કરોડને લગતા ચોક્કસ તંતુઓનાં દરદો ઉપર નામે છે.

૮૬૫ અતીઘણી નાતવાનો, અને ઊંઘ તથા મનશક-તીનું જનું રહેવું, એ ઘણીવાર ઉપલો જાતના અકસ્માતનું પરીણામ હોય છે.

૮૬૬ આ પરીણામ બાહરની ઇજાની કાંઈપણ નીશાની વગર અને જરાપણ લોહી ગયા વગર નીપજે છે.

૮૬૭ રેલવેની ગાડીઓ અકેક સાથે અથડી પડ્યાથી તેઓમાં ખેડેલાં માણસોના ખરડાની કરોડને લગતા તંતુઓ સખત રીતે જોખમાય છે.

૧૩૪ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

જુદી જુદી ઉમરે લેવો જોઈતો દવાઈનો જથ્થો.

૮૬૮ દવાઈનો જથ્થો માણસની ઉમર ધ્યાનમાં લઈ વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં આપવો જોઈયેછે. ઉમરે પુગેલુ માણસ જ્યારે અમુક દવાઈ ૬૦ ટીપાં લઈ શકેછે, ત્યારે બે ત્રણ મહીનાનાં ખર્ચાં માટે તે દવાઈનાં બેથી ત્રણ ટીપાં પુરતાં થાયછે.

૮૬૯ છ મહીનાથી તે વરસ દડાડાનાં ખાલકને પાંચ ટીપાં, અથવા મોટાં માણસો જોઈલી લઈ શકે તેનો આરંભ ભાગ, આપવો જોઈયે.

૮૭૦ બે વરસની ઉમરનાં સાત સાત ટીપાં, અથવા મોટાં માણસને આવી શકાય તેનો આરંભ ભાગ આપવો.

૮૭૧ ત્રણ વરસની ઉમરનાં ખર્ચાંને દશ ટીપાં, અથવા મોટાં માણસને જોઈલી આવી શકાય તેનો છોઠો ભાગ આપવો.

૮૭૨ ચાર વરસની ઉમરનાં ખાલકને પંદર ટીપાં, એટલે મોટાં માણસ લઈ શકે તેમાંનો એથો ભાગ આપવો; અને સાત વરસની ઉમરનાં વીસ ટીપાં, એટલે મોટાં માણસ લઈ શકે તેમાંનો ત્રીજો ભાગ આપવો.

૮૭૨ અઢી વરસની ઉમરનાં માણસને ત્રીસ ટીપાં, અને વીસની ઉમરનાં ચાલોસ ટીપાં આપવાં.

શીતલા તથા સહીઅડ.

૮૭૩ શીતલા દાડાડવાની રીતી ઇંગ્લેન્ડમાં લેડી મેરી વારંજી માનતે પુ તામન્ની અંગ્રેજ બાનુ ૧૭૨૧નાં વરસમાં તરફી દેશથી લાવી હતી. ત્યાં તે વરસો થયાં ચાલતી આવી હતી. શીતલા દાડાડવા માટે સગીઅેડની ફાલ્સીમાંથી રક્ષી

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૩૫

કાહાડી તેને એપ મેજવામાં આવે. સહીઅડનો રોગ જ્યાં રે પાછત્યા હુમલો કરેછે, ત્યારે શીતલા મેલાવેલા હોવાથી તેનું જોર થોડું રહે છે.

૮૭૪ ગઉશીતલા યુરોપમાંડમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા, તેની અગાઉ ત્યાં દર વરસે પાંચ લાખ માણસો સહી અડથી મરણ પામતાં હતાં; અને લગડનમાં થતાં મોતનો સરેરાસમાં ચઉદમો ભાગ આ રોગથી નીપજતાં મરણોનો આવતો હોતો.

ઉડતા રોગવાલા દરદીનો ઓરડો સાફ કરવાની રીત.

૮૭૫ સહીઅડ. સ્કારલેટ તાવ વગેરે ઉડતા રોગો દુર થયા પછી, દરદીના ઓરડાની બારીઓ તથા બારણા બંધ કરી, એક ધાતુની રકાબીમાં એક રતલ ગંધક મેલવો તથા તેમાં થોડોક સ્પીરીટ આવ વાઈન નાખી તેમને સજગાવવાં. ધુમાડો ત્રણ કલાક સુધી ઓરડામાં રાખવા પછી, બારીઓ તથા બારણા ચોવીસ કલાક સુધી ખુલાં રાખવાં.

૮૭૬ બીઝાનું, કપડાં, પરદા, અને દરદીનાં બીજાં કપડાંમાંથી રોગનું જોર મારી નાખવા માટે ૨૫૦ ડીગરી થર્મોમેટરની ગરમી પુરતી છે. પાંચ બનાવનારાઓની બઠી આ કામ માટે બંધ બેસતી છે.

દીલ અથવા ક્લેયની કામ કરવાની રીત.

૮૭૭ આપણું દીલ અથવા ક્લેય બે બાજુ અથવા આર ઓરડાઓનું બનેલું છે. પ્રથમ તેની જમની બાજુથી સોહી ફેફસામાં વહેછે, અને ત્યાં તે સવચ્છ થઈ, દીલની ડાબી બાજુએ આવે છે. ત્યાંથી થોડે તે આખાં શરીરમાં જોસબંધ વહેછે.

૧૩૬ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૮૭૮ લોહી શરીરમાં ફરે છે અને કેવી રીતે ફરે છે, એ પેહેલવેહેલું શાંધી કાણાડનાર વીલયમ હારવે નામનો અંગ્રેજ તપ્પીય હતો. ઇંગ્લંડના રાજાઓ પેહેલા તથા ખીજા ચાર લસના વખતમાં, એટલે સતરમી સદીનાં છેલ્લાં પચાસ વરસોમાં, તે થઇ ગયો હતો.

૮૭૯ લોહી હૃદયમાંથી નસોની મારફતે આખાં શરીરમાં ફરે છે, તેના જોડામાં ધોધથી નાડીનો અવાજ થાય છે.

હવાના ફેરફાર માટે જગા પસંદ કરવાના
સંબંધમાં સુચના.

૮૮૦ કોહેલી વનસપતીયો, મેલેરીયા નામનો ઝેરી તાવ, તાંડાડીઓ તાવ, અને સંધીવાનું દરદ ઊતપન થાય છે; ભીનાસવાલી અને નીચાણમાં આવેલી જમીન, તે કારણથી, રહેવા માટે હંમેશા નુકશાનકારક હોય છે.

૮૮૧ સમુદ્રની હવાથી દરદીઓ તેમજ ખીજાઓને કાયદો થવાનાં કારણે, તેની સવચ્છતા, ગરમી તથા સરદીનું તેમાં રહેતું મધ્યમ પ્રમાણ, તેમાં સમાયલું આયોડીનનું તત્વ, તથા તેમાં ઓઝોન નામની સવચ્છ હાલતની અને ઘટ થયેલી આકસીજન ગાસ હોવાનું છે.

૮૮૨ પાણી હવા પણ સવચ્છ હોય છે, પણ તેમાં ગરમી ઓછી હોય છે. એ હવામાં પણ ઓઝોન ગાસ મોટાં પ્રમાણમાં રહે છે.

૮૮૩ શરીર સુખાકારી માટે હવા ફેરવદલ કરવાનાં મથકોમાં વરસાદ કેટલા જગ્યામાં આવે છે, તે જોઈતું જોવાનું નથી, તેટલું જ રીતે તે પડે છે, તે ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે. મળ્યુત અને બારે આપટામાં પડતો વરસાદ

શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ. ૧૩૭

થોડા થોડા અને ઝરમર ઝરમર આવતા વરસાદ કરતાં વધારે સારા છે.

૮૮૪ દરદીઓ મોટે હવા ફેરવદલ કરવાનાં મથકો, જ્યાંની આમોહવા મધ્યમ પ્રકારની અને વરસાદનો જથ્થો થોડો છે, તે કરાનસનાં અગની કોણ તરફ આવેલું નીસ શે- હેર, સપેનના બુમધય સમુદર તરફના કીનારા ગિપરનું મજાગા તથા આફ્રીકાની ઉતરે આવેલું આલજીઅરસ શહેર છે.

૮૮૫ જે દરદોમાં હવાના ફેરફારથી કાયદો થવાની આશા હોય છે, તે નીચલાં છે:—ખર્ષી, ષ્રોનકાઈટીસનો વ- ખતે વખત થતો હુમલો, હાંફણ, બદહજમી તથા ખીગડેલી હોજરીનાં દરદો, વખતે વખત થતો નજલો તથા સંધીવા, પીસાખના કુકાનાં દરદો, અને તાંતુઓની નાતવાની.



૧૩૮ ધરગતુ ઊપયોગની કેટલીક દવાઈઓ.

ધરગતુ ઊપયોગની કેટલીક દવાઈઓ બનાવવાની રીત.

નીચે જણાવેલાં મીથ્રામાં જુદી જુદી દવાઈઓ જે પ્રમાણમાં લેવામાં આવી છે, તે ઉમરે પુગેલાં માણસોને લાગુ પાડીને લેવામાં આવી છે; માટે બીજાંઓ માટે તેમનો ઉપયોગ કરતાં, આ પુસ્તકની ૮૬૨ થી ૮૭૨ મી કલમોમાં જણાવેલાં જુદી જુદી ઉમરનાં માણસોને આપવા જોઈતા દવાઈના જથ્થાનાં પ્રમાણો ધ્યાનમાં રાખવાં:-

૧. માણસનાં દુધને મલતું બનાવટનું દુધ.

તાજુ' ગાયનું દુધ એક પાઈટ, મજાડી કાણાડી લીધેલું દુધ (Skim milk) અરધી પાઈટ, ગરમ પાણી અરધી પાઈટ, તથા શુગર ઓફ મીલક (Sugar of milk) એક આર્ગિસ, એટલાં વાના લેવાં. શુગર ઓફ મીલક પ્રથમ ગરમ પાણીમાં પલાવવું અને પછી બાકીનાં વાના તે સાથે મીશ્ર કરી નાખવાં.

ફક્ત આજ બનાવટનું દુધ માણસનાં દુધની થોડે દરજ્જે પહોંચાડવાની કરી શકે છે. દશ ગ્રેન કાર્બોનેટ ઓફ સોડા (Carbonate of Soda) તેમાં ઉમેરવાથી, તેમાં ખટાસ ઊત્પન્ન થવાની ધાસતી રહેતી નથી, તેમજ તે વધારે ઉતાવળે જરૂર પડે ત્યાં એવા ગુણવાલું થાય છે. બચાવે ને માનાં દુધ વગર ઉધારવાની ફરજ ન્પડે તો, ઉપલી રીતે બનાવેલાં દુધ ઉપર પેહેલા સાતથી આઠ મહીના સુધી તેને સારી રીતે જાળવી રાખી શકાય છે. (જુલો કલમો ૧૪,૨૬,૩૦,૪૨.)

૨. બીમાર માણસો માટે પુડીંગ બનાવવાની રીત.

એક ચમચી ઘર્જીનો આટો. એક ઇંડું અને એક એક-ફક્ત કપ (નાસતા વખત વપરાતાં પવાલાં) જોડેલું તાજુ'

ધરધતુ ઊપયોગની કેટલીક દવાઓ. ૧૩૯

દુધ લઈ, સરવ એકરસ કરવાં, અને પછી તેમને વાસણમાં નાખી વીસ મીનાટ સુધી બુજવું. તદ્યપાર થયા પછી રાતી દરાક્ષની જોડો અથવા માખણ સાથે તે કામે લગાડવું.

૩. ખહીવાડા દરદીઓ માટે એક મનપસંદ પ્રવાહી.

અરધી પાંચ કકરા આવતાં દુધમાં એક અથવા બે વાઈન ગલાસ શેરી અથવા મદીરા દારૂ ઉમેરવો, અને મીથ્રને ત્રીણી ચાતણી અથવા કપડામાંથી ગાલી કાણાડી, દહી અથવા થરી જોમાંથી કાણાડી નાખવી. સોજ પ્યાંડ નાખી આ મીથ્રને મીઠું કરવું. ખહી અને નાતવાગી લાવતાં પીણાં દરદોમાં આ પ્રવાહી પસંદ કરવા જોગ છે. (જીવો કલમ ૪૫૬.)

૪. ઊંધ લાવવા માટે તથા સખત સલખમનાં

દરદ માટે ધરગતુ દવા.

એક વાઈન ગલાસ જોડલા શેરી દારૂમાં એક ઇંડું ચાલવવું, અને તેમાં અરધી પાંચ ગરમ કાંજ ઉમેરવી. તેને સવાદ આપવા માટે તેમાં પ્યાંડ, જયફલ, અને લીંબુની છાલ નાખવી.

ખીજ દવા નીચે પ્રમાણે છે:—એક પાંચ પાતલી કાંજમાં બેએપલ ચમચા મલાઈ મેલવવી, અને તેમાં એક ટેબલ ચમચો ક્યુરાસો (Curaçoa) અને એક વાઈન ગલાસ શેરી દારૂ નાખવો. તેને સવાદ આપવા માટે તેમાં સાકર ઉમેરવી. મીથ્રને થંડું પાડી વખતે વખત તે અરધુ તમલર ભરી લેવું.

આ પ્રવાહી ઊંધ જતી રેહવામાં અને નાતવાગીનાં દરદોમાં, તેમજ સલખમ તથા ઇનફ્લુએન્ઝાનાં દરદોમાં ઊપયોગી છે. (જીવો કલમ ૩૨૭, ૩૪૯, ૬૯૬-૯૮૬)

૧૪૦ ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઈઓ.

૫. નળલાઈનાં દરદોમાં ખાનડી અને
ઈડાંની મેલવણી.

ત્રણ ઈડાંની દાઝ તથા સફેદી ચાર આંઊસ સાદાં પા-
ણીમાં સારી રીતે ચાલવવી. તેમાં હલવે હલવે ચાર આંઊસ
ખાનડી, થોડી ખાંડ અને જયફલ ઊમેરવાં. ચારથી છ
કલાકને અંતરે તેમાંથી બે ટેબલ ચમચા જોડેલા જથો દર-
દીને આપવો.

અતી ઘણી નાતવાની લાવનારાં દરદોમાં ઉપલી મેલ-
વણી દરદીને આપતી પેલા, તેમાં દર બે ચમચા જોડેલા જ-
થામાં એક દ્રામ કવીન્ગીનની છાજનો અરક (Tincture
of yellow cinchona bark) નાખી આપવાથી, તેની
અસર વધારે મજબુત થશે. (જુવો કલમ ૫૦૫, ૫૧૦)

૬. ધાવણુ મુકાવતાં અને તીક્ષ્ણ દરદોમાં
ખાલકો માટે પાંઉની જોલી.

થોડો પાંઉનો ગર લઈ, તેને તોડીને છુટો પાડવો,
તથા તે ઉપર કકડતું પાણી નામી થોડા કલાક સુધી તેને
બીજવા દેવો. તે પછી તેમાંથી સઘણું પાણી નીચોવી ગાલી
કાઢાડવું, જથો પાંઉ સાથે મેલાવલા સઘણી જતના નુક-
સાનકારક પદારથો નીકળી જશે. પાછું તે ઉપર પાણી નામવું,
અને તે સુંવાણું થાય ત્યાંસુધી થોડોવાર ઉકાલવું. તે
ચુલા ઉપર મેત્રી પછી તેમાંથી પાણી દાખી કાઢાડવું. થંડું
પડતાં પાંઉ ઘટ જોલી મરખું થઈ જશે. આ જોલીમાંથી જો
ધતો ભાગ લઈ, તે સાથે ખાંડથી મીઠું કેરું દુધ અને
પાણી મેલવી તે વપરાસમાં લેવો.

બચાંને હોડવતી વખતે અને સખત દુખ આપતાં
દરદથી હેરાન થતાં ખાનકો માટે ઉપલો ખોરાક ઘણો ઉપયો-
ગી છે. (જુવો કલમ ૪૪.)

ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઘડ્યો. ૧૪૧

૭. બીમારની માવજત કરનાર માણસ માટે
એક દવાઈ.

કપુરનો અરક (Spirits of camphor) ૨૦. ટીપાં;
સાફ કોથેલો સપીરીટસ (Rectified spirits) ૧ દરા-
મ; પીલી કવીનીન ઘાલનું પાણી (Infusion of
yellow cinchona bark) ૧૥ આઉસ; એ સુધલી
વસતુઓ મેલવીને પીવી. બીમારની માવજત કરનાર માણસ
નખલું હોય તો, તેણે ઉપલી પ્રવાડી પાંચથી આઠ કલાકને
અંતરે લીધાથી ફાયદો થાય છે. (કલમ ૬૧૫.)

૮. હાંફાળુ આંકડી ચુદો વગેરે દરદોમાં
ઈથરનું મીકસચર.

ઈથરનો અરક (Spirits of ether) અને કલા-
રોફોરમનો અરક (Spirits of chloroform) દરેક
૨ દરામ; એલચીનો અરક (Tincture of cardamom)
૬ દરામ; ન્યક્તનો અરક (Spirits of nutmeg)
૨ દરામ; પેપરમીન વાટર, ૮ આઉસ. એ સરવ દવાઓ
એકરસ કરી, તે મીશ્ર વખતે વખત એ અથવા ત્રણ તેલ
અમચા નેટલું લેવું.

વાલ્વનો રોગ (કલમ ૩૫૯, ૪૪૩), હાંફાળુ (કલમ ૬૯૯)
આંકડી (કલમો ૭૨૯, ૭૭૨) દીલનો ધબકારો (કલમ ૩૫૬,
અને ચુદો (કલમ ૪૪૪,) એ દરદોમાં ઉપલું મીશ્ર
ઉપયોગી છે.

૬. ખોરાક જરૂરત થવા માટે ખાણાની આગમજ
લેવાની ગોલીઓ.

પેપ્સીન (Pigs' pepsine) ૩૨ ગ્રેન; એલીઆનો
અરક (Extract of Barbadoes aloes) ૮ ગ્રેન; એ

૧૪૨ ધરગતુ ઊપયોગની કેટલીક દવાઈઓ.

ખંને સાથે મેલવી તેમની ગોલીઓ બનાવવા માટે પુરતું ગલીસરીન ઊમેરતું. આખા જથ્થાને વેંદેંચાંને આઠ ગોલીઓ બનાવવી, અને તેમના ઉપર રૂપેરી વરક વીંજાવે.

બદલુજમી અને ચાલુ કમજયાત (કલમો ૩૬૫, ૩૭૨, ૩૮૨) માં આ ગોલીઓ અકસીર છે.

. ૧૦. અતીસારના રોગ માટે એક દવાઈ.

સલફ્યુરીક આસીડ (Dilute sulphuric acid) ૧૧ા દરામ; ગાલીક આસીડ (Gallic acid) ૧ દરામ; અપીમનો અરક (Tincture of opium) ૧ દરામ; સીરપ એક આર્ગિસ; પાણી છ આર્ગિસ; સપીરીટસ ઓફ ક્લોરોફોર્મ (Spirits of chloroform) ૨ દરામ; એ સધની દવાઈઓ સાથે મેલવવી, અને ચારથી છ કલાકને અંતરે બે ટેબલ ચમચા જેટલા જથ્થામાં લેવી. (જુવો કલમ ૪૫૦)

૧૧. દોંગાપથુ તથા ઊંચાં અને સ્વાદીષ્ટ પકવાનોથી ખીગટેલી હોજરી માટે એક હલકો જુલાય.

સલફેટ ઓફ મેગનીસીયા (Sulphate of magnesia) ૧૧ા આર્ગિસ; પોટાશીયો તાર્ટ્રેટ ઓફ સોડા (Potasio-tartrate of soda) ૨ સકરપત; જીનસીંગ મુજનો કાણવો (Infusion of gentian) ૨ આર્ગિસ; એ સરવજુ મીશ્ર સારો તાત્કાલિક અને જુલાય છે. આખું મીશ્ર દર સહવારે લેવું.

દોંગાપથુ ઓછું કરવા માટે, કલેજામાં લોહી જમાવ થવાનાં દરદોમાં, અને ઊંચાં તથા સ્વાદીષ્ટ પકવાનો ઉપર રહેતા માણસો માટે ઉપલું તાત્કાલિક ઉપયોગી છે. જુવ તથા મરી જતી તથા, અથવા હોજરી ઉપર તે ખરાબ અસર ઉપજાવતું નથી. (જુવો કલમો ૨૬૯, ૨૮૦, ૩૨૬, ૩૯૨, ૬૯૮, ૬૦૦, ૪૦૪, ૫૩૬,)

ધરગતુ ઊપયોગની કેટલીક દવાઓ. ૧૪૩

૧૨. તાવનાં દરદમાંથી ઉઠ્યા પછી તથા તરેહવાર

કારણોથી નબળા પડેલા તંતુઓને બેર

આપવા માટે તાનીક.

કવીનીન (Quinine) ૧૨ ગ્રેન; ફોસ્ફરીક અસીડ (Dilute phosphoric acid) ૨ દ્રામ; ટીંચર ઓફ નક્સ વામીકા (Tincture of nux vomica) ૧ દ્રામ, આરેન્જનું ૧ ચરબત આર્જિસ; અને ૬ આર્જિસ સુધી પાણી, એ સરવ મીશ્ર કરવાં, તથા તેમાંથી બે ટેબલ ચમચા જોડેલા જથો દીવસમાં ત્રણ વાર લેવો.

નબળા તંતુઓવાળા દરદીઓ માટે, તાવ દુર થયા પછી રહેતી નાતવાનીમાં, અને હદ ઊપરાંત કામ, ચીંતા અને પીડાં કારણોથી તંતુઓ થાકી જઈ બુદ્ધિ મરી જવાના બનાવમાં ઉપલું તાનીક ઘણું અસરકારક છે. (જુવો કલમો ૧૭૩, ૨૨૮, ૩૩૧, ૩૫૭, ૩૬૮, ૩૭૨.)

૧૩. ક્લેબનાં કેટલાંક દરદો માટે ગોલીઓ.

રેઝીન ઓફ પોદોશીલીન (Resin of podophyllin) ૧૧ ગ્રેન; કોલોસીનથના અરક (Extract of colocynth, compound) ૨૧૧ ગ્રેન; હાયોસ્સાએમસ-નેઃ અરક (Extract of hyoscyamus) ૧ ગ્રેન; એ સઘણું મેલવી એક ગોલી બનાવવી. વખતે વખત એવી બે ગોલીઓ ઉપયોગમાં લેવી.

ક્લેબની મંદ હાલતમાં, પીતનાં વીકારમાં અને એક સારા જીજ્ઞાસુ તરીકે ઉપલી ગોલી ઉપયોગી છે. (જુવો કલમો ૩૮૦, ૩૮૮.)

“લીવર પીલ્સ” અથવા ક્લેબનાં દરદો માટે નીચ-લી ગોલી પ્રણ અસરકારક છે: -બ્લુ પીલ (Blue pill).

૧૪૪ ધરગતુ ઊપયોગની કેટલીક દવાઘડ્યો.

૧૧૧ ગ્રેન; કમપાઊનડ એક્સત્રેક્ટ ઓફ કોલોસીનથ (Compound extract of colocynth) ૩ ગ્રેન; ઇપીકાકુઆનહાનો પાઉદર (Powdered ipecacuanha) ૦૧ ગ્રેન; એસેટીક એક્સત્રેક્ટ ઓફ કોલચીકમ (Acetic extract of colchicum) ૦૧ ગ્રેન; એ સઘલને એક્સ કરી એક ગોલી બનાવવી અને વખતે વખત તેવી બે લેવી.

૧૪. ચાલુ કબજ્યાત મટાડવા માટેની ગોલી.

“નક્સ વોમીકા”નો અરક (Extract of nux vomica) ૩ ગ્રેન; કમપાઊનડ કોલોસીનથ પીલ (Compound colocynth pill) ૨૦ ગ્રેન; હાયોસ સાએમસનો અરક (Extract of hyoscyamus) ૪૦ ગ્રેન; એ સરવ સાથે મેલવી તેની બાર ગોલીઓ કરવી. દર રોજ રાતે બપોે લઇ, દશ દીવશ સુધી તે લેવી ચાલુ રાખવી. ચાલુ કબજ્યાત માટે આ ગોલી ઊપયોગી છે.

૧૫. લચકાયલા તથા દાઝી ગયલા ભાગો ઉપર

લગાડવા માટે લોશન.

આસીતેટ ઓફ લેડનું પાણી (Solution of acetate of lead) ૨ દરામ; સ્પ્રીંગ્સ ઓફ વાઇન ૩ દરામ; સ્પ્રીંગ પાણી (Spring water) ૬ અઞ્જિસ; એ સઘલું સાથે મેલવવું, અને તેમાં સેલનું કપડું બીજવી, ફાપતા ભાગ ઉપર મેલવું, અને તે છુકાઇ જતાં પાછું બીજવી વારંવાર મેલવા કરવું.

લચકાયલા અને ખલેલા ભાગ ઉપર અને ગોવરાં માટેના રોગ (erysipelas) માં ઉપલું લોશન ઊપયોગી છે. (જ્યુવો કલમ ૩૫૨.)

ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઈઓ. ૧૪૫

૧૬. જીવાન સ્ત્રીઓમાં થતાં નબલાઈ તથા લોહી
ખીગડવાનું દરદો માટે દવા.

સલફેટ ઓફ આયરન (Sulphate of Iron)
૦૧ દરામ; એપસમ સાલ્ટ્સ (Epsom Salts) ૩ દરામ; ટી-
કચર ઓફ નક્સ વોમીકા (Tincture of nux vomica)
૧ દરામ; સ્પીરીટ્સ ઓફ ક્લોરોફોર્મ (Spirits of
chloroform) ૨ દરામ; પાણી ૬ આર્ગિસ; એ સઘલું
મેલવવું, અને દીવસમાં ત્રણ વાર તેમાંથી બે ટેબલ ચમચા
જોડી જોડી લેવો.

આ દવાઈ જીવાન સ્ત્રીઓમાં તેમજ બીજાંઓમાં લોહી
ખીગડવાથી થતી નાતવાનીમાં ઉપયોગી છે. (જીવો
કલમ ૨૨૫.)

૧૭. લચક, નજલો, સંધીવા, વગેરે, દરદો.
માટે લીનીમેંટ.

બેલાડોના લીનીમેંટ (Belladonna liniment) અને
કમ્પાઉન્ડ કેમફર લોનીમેંટ (Compound camphor
liniment) દરેક ૧ આર્ગિસ લઈ, સાથે મેલવવું.

લચક, નજલો, સંધીવા, નયુરેલજીઆ અને યંડીથી
પડતા ચીરા ઉપર ઉપલી દવાઈ હલવે હલવે મસલવી. (જી-
વો કલમો ૧૨૮, ૨૨૮, ૨૩૨, ૩૫૨, ૪૨૯, ૬૮૫.)

૧૮. ઠાંસા માટે દવાઈ.

કાર્બોનેટ ઓફ આમોનીઆ (Carbonate of Am-
monia) ૦૧ દરામ; ઇપેકાક્યુઆના વાઈન (Ipecacuanha
wine) ૦૧ દરામ; સીરપ ઓફ સક્વીલસ (Syrup of
squills) ૪ દરામ; કપુરનું પાણી (Camphor water)
૬ આર્ગિસ; એ સઘલું સાથે મેલવી દીવસમાં ત્રણ વાર ટેબ-
લ ચમચા જોડી લેવું.

૧૪૬ ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઘડ્યો.

સઘલી જાતના ઠોંસામાં, અને જુઠાં માણસોને થતાં ચાલુ ઓનકાઘડીસનાં દરદમાં ઊપલી દવા ઊપયોગી છે. (જીવો કલમ ૫૦૪.)

૧૯. અજીરણુ, કલેજની મંદ હાલત, પીત, વઝેરે,
માટે દવાઈ.

નાઘત્રે મયુરીએટીક આસીડ (Dilute nitro-muriatic acid) ના દરામ; નારંગીની છાલનો અરક (Tincture of orange-peel) ૩ દરામ; કવાસીઆનું પાણી (Infusion of quassia) ૬ આંઉસ; એ સઘલાંને મીથ્ર કરી, દીવસમાં ત્રણવાર એ ટેબલ ચમચા જેટલું લેવું.

અજીરણુ, કલેજની મંદ હાલત, પીત અને નાતવાનીમાં ઉપલી દવાઘ ઉપયોગી છે. (જીવો કલમો ૩૬૮, ૩૯૦)

૨૦. લયકાયલા, છોલાયલા, અને બલેલા શરીરના
ભાગો ઉપર લગાડવાનું લોશન.

૬ દરામ આરનીકાના અરક (Tincture of arnica) સાથે ૮ આર્જિસ પાણી મેલવવું. લયકાયલા અને બલેલા શરીરના ભાગો ઉપર તેમજ છોલાયલી આમડી ઉપર લોશન તરીકે આ મીથ્ર ઘણું ઊપયોગી થઈ પડશે.

૨૧. નજલો થવાની નીશાની દેખાતાં તથા

સખત સંધીવા માટે એક દવા.

બાઇકાર્બોનેટ ઓફ પોટાશ (Bicarbonate of potash) ૩ દરામ; લીંબુનું શરબત (Syrup of lemon) ૧ આર્જિસ અને પાણી ૨ પાઈઝ, એ સઘલું સાથે મેલવી એક દીવસમાં પીવું.

નજલો થવાની નીશાની જણાતાં તેમજ સંધીવાનાં દરદમાં ઊપલી દવાઘ ઘણી ઊપયોગી છે. આ દરદો માટે કોનસ્ટીટ્યુશન વાટર (Constitution Water) નામે

ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઘઞ્ઓ. ૧૪૭

જાણાયલું પાણી સાધારણ રીતે વપરાય છે, તેનું કારણ એ છે કે, તેમાં બાષ્પકારબોત્તે એક પોટાશ હોય છે. (જીવો કલમ ૪૨૬.)

૨૨. પીસાળના કુકાને લગતાં દરદો માટે એક
અકસીર ઊપાય.

સુરાખાર (Salt petre) ૧ દરામ; સ્પીરીટસ એક જુનીપર (Spirits of juniper) ૨ દરામ; સ્પીરીટસ એક નાઇટર (Spirits of nitre) ૩ દરામ; બુચુ-અન એક બુચુ (Infusion of buchu) ૬ આર્જિસ; એ સઘલાને મેલવવું અને દર છ કલાકે તેમાંના છોડા ભાગ લેવો.

પીસાળના કુકાને લગતાં દરદોમાં, પીસાળ કરવામાં થતી અડચણમાં, અને ઘરડાં માણસોમાં પીસાળ થોડી થ. વાનાં દરદોમાં આ દવા ઘણી સારી છે. (જીવો કલમો ૫૮૨, ૫૮૬.)

૨૩. બચાંને હોજરીમાં ખટાસ થવાનાં તથા પેટમાં
દુખવાનાં દરદ માટે ત્રીકસચર.

બાષ્પકારબોત્તે એક પોટાશ અથવા કારબોનેટ એક સોડા (Bicarbonate of potash or carbonate of soda) ૨૪ ગ્રેન; સાલ વોલટીલ (Sal volatile) ૧૬ ટીપાં; જીનજરનું શરબત (Syrup of ginger) ૧૧ દરામ; અને એક આર્જિસ સુધી પેપરમીટ વાટર (Peppermint water) એ સઘલું સાથે મેલવવું; અને દર ચાર કલાકે એક અમચો બિથી તે ચાર મહીનાનાં બાલકને આપવો.

બચાંને હોજરીમાં ખટાસ થતો હોય અને પેટમાં અ-મટો તુટી દુખવું હોય, તે વેલા આ દવા ઉપયોગમાં લેવી (જીવો કલમો ૩૪, ૩૫, ૩૬.)

૧૪૮ ઘરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઘડ્યો.

૨૪. બેથી ચાર વરસનાં બાલક માટે એક

હલકો જીલાય.

સુનામખીનું મીઠું એસેનસ (Sweet essence of senna) અને પેપરમીટ વાટર, એ દરેક ૨ દરામ લઈ સાથે મેલવી પીવું.

બેથી ચાર વરસનાં બાલક માટે આ દવાઘડ્યો એક મનપસંદ હલકો જીલાય થઈ પડશે. (જીવો કલમ ૫૩.)

૨૫. બચ્ચાંમાં થતાં કરમ, આંકડી તથા પીતનાં દરદો માટે એક જીલાય.

૧ ગ્રેન કાલોમેલ (Calomel) ; નેલપનો બુકો (powdered Jelap) ૩ ગ્રેન; સુંઠનો બુકો ૧ ગ્રેન; એ સઘલી વસતુઓ મેલવવી. ઊમરનાં પ્રમાણમાં આ દવાઘડ્યો એકવાર પાંચથી પંદર ગ્રેન સુધી લઈ શકાય છે.

બચ્ચાંઓમાં થતાં કરમ, આંકડી, અને પીતના દરદોમાં આ ઘણો સારો જીલાય છે. (જીવો કલમો ૧૪૩, ૧૭૯.)

૨૬. ધાંટી એસવાનાં, ગલું સુઝી આવવાનાં તથા

પરજીભ મોટી થવાનાં દરદો માટે કોગલા

કરવાની દવાઈ.

૨ દરામ કુલવેલી ફટકી; લવંગયાં મરચાંનું ટીંકચર (Tincture of capsicum) ૨ દરામ; ઓરેનજની ઘાલનું શરબત (Syrup of orange-peel) ૧ આર્ડિસ; પાણી ૮ આર્ડિસ; એ સઘલું સાથે મેલવવું. બેસી ગયલી ધાંટી, સુઝેલું ગલું અને મોટી થયેલી પરજીભમાં આ પ્રવાહીના કોગલા કરવા કાયદાકારક છે. (જીવો કલમો ૧૭૮, ૨૩૧.)

ધરગતુ ઉપયોગની કેટલીક દવાઘંઓ. ૧૪૯

૨૭. “ ફેમીકલ કુડ ” બનાવવાની રીત.

ફાસફેટ ઓફ આયર્ન (Phosphate of iron)
.૪૦ ગ્રેન; ડીલુટ ફાસફરીક આસીડ (Dilute phosphoric acid) ૧૥ દરામ; ઓરેન્જની છાલનું શરબત (Syrup of orange-peel) ૧ ઓર્ડિસ, એ સાથે પાણી મેલવી ૪ ઓર્ડિસ જેટલું મીશ્ર કરવું, તથા દીવસમાં ત્રણવાર એક ટેબલ ચમચા જેટલું લેવું. (જુઓ કલમો ૧૦૬, ૧૧૩, ૧૨૪, ૧૨૬, ૧૫૨.)

“ ફેમીકલ કુડ ” નામે જાણીતી દવા જે ગાંધીએ વેચે છે, તે ફાસફેટ ઓફ આયર્ન, સુનો, સોડા, અને પોટાશની મેજવણીનું શરબત છે. કંઠમાત્રાનાં દરદો, રંકિટસ નામનાં અને બીજાં બચાંઓમાં થતાં નબલાઈનાં દરદો માં તે ઘણું ફીમતી છે.

ચુક-સપ્તે ૯૩ મે, કલમ ૬૧૭ નીચે પ્રમાણે વાંચવી:-
“ શરીરે એકદમ અને ઉતાવલે તવાઈ જવું, એ રક્તે રક્તે તવાયા કરવા જેટલું ધાસતીભરેલું નથી”



